Ирина
Вечерская
душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно полезно душевно целебно
любовных
блюд

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Наша книга расскажет о том, как питаться, чтобы быть всегда молодым и сексуально активным. Вы узнаете, как недостаток витаминов делает из молодых людей стариков, какие продукты следует есть мужчинам, а какие женщинам, что такое афродизиаки и какие специи разбудят в вас фонтан желаний!

Обычно, когда говорят о любовной кулинарии, то имеют в виду блюда для романтического ужина, предваряющего любовное свидание. И во многом это справедливо. Голодному не до любовных утех, а объевшемуся — тем более. Так что тут нужен баланс, чтобы и силы были, но чтобы в сон не потянуло. Однако у любовной кулинарии есть и второй аспект: питание на каждый день, чтобы мужская сила и женская чувственность всегда были на высоте. Тут нужны немного другие продукты, о которых будет сказано в начале книги. В практической части рецепты будут скомпонованы по разделам: блюда для романтического ужина и питание на каждый день. Ведь некоторые продукты начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

- Ирина Вечерская
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Какие продукты нужны
    - ■
    - ■ Что надо есть для сексуального здоровья
    - ■ Афродизиаки — помощники в любви
  - ○ Рецепты блюд
    - ■
    - ■ Блюда для романтического ужина
      - ■ Салат с авокадо и лососем
      - ■ Салат с авокадо и крабовыми палочками
      - ■ Салат с авокадо, копченой курицей и фисташками
      - ■ Салат из рукколы с тунцом
      - ■ Салат из рукколы с креветками
      - ■ Салат из рукколы с авокадо
      - ■ Салат из рукколы с перепелиными яйцами
      - ■ Салат с рукколой, клубникой и свининой
      - ■ Салат с грецкими орехами и черносливом

- Салат с грецкими орехами и виноградом
- Салат из кальмара с изюмом и орехами
- Салат из крабов
- Салат из перепелиных яиц с помидорами
- Салат с креветками и кальмарами
- Закуска из перепелиных яиц для мужчин
- Закуска из перепелиных яиц и семги
- Луковый суп по-французски
- Луковый суп с грибами
- Луковый суп по рецепту Александра Дюма
- Грибной суп с орехами
- Грибной суп-пюре с креветками
- Суп-пюре из шампиньонов
- Суп из форели
- Суп с креветками
- Суп из крабового мяса
- Бозартма из баранины
- Мясо, фаршированное грибами
- Мясо с помидорами и сыром
- Мясное фондю
- Сельдерей с морепродуктами
- Гребешки в белом вине
- Спаржа, обжаренная во фритюре, с кунжутом
- Рис, жаренный с яйцом, по-восточному
- Черный рис с креветками
- Артишоки по-римски
- Чатни из помидор
- Апельсины в кофейном сиропе
- Кофейный десерт «Бичерин»
- Суфле мокко
- Цитрусовый шербет
- Десерт для восстановления сил
- Вино влюбленных (рецепт Нострадамуса)
- Энергетический коктейль
- Возбуждающее вино
- Эликсир для мужчин
- Коктейль для мужской силы
- Медовый эгг-ног
- Коктейль с манго, малиной и бананом
- Имбирно-персиковый кофе
- Кофе с корицей и коньяком

- Питание на каждый день
  - Салат из сельдерея

- Салат из корня сельдерея
- Салат из сельдерея и креветок
- Салат из сельдерея с курицей
- Салат из сельдерея и грибов
- Салат «Королевский»
- Сельдерей с орехами
- Салат из креветок
- Горячая закуска из помидоров и креветок
- Салат из морепродуктов «Медовый месяц»
- Салат из сырой моркови с медом и орехами
- Салат из шпината с орехами
- Салат из шпината с кунжутом
- Салат из морской капусты
- Салат с кунжутом
- Щи из свежей капусты
- Щи зеленые
- Борщ
- Рассольник
- Рассольник рыбный с фрикадельками
- Чихиртма из баранины
- Шурпа
- Бозбаш
- Французский суп со шпинатом и спаржей
- Суп из креветок
- Суп картофельный со свежими грибами
- Суп-пюре из фасоли с грибами
- Грибная похлебка
- Грибной суп на мясном бульоне
- Суп из шпината
- Суп овощной со спаржей
- Говядина тушеная с луком и картофелем
- Солянка по-грузински
- Бифштекс
- Шницель
- Мясо с грибами
- Мясо с грибами и помидорами
- Рагу из баранины
- Баранина с фасолью
- Баранина, тушенная с овощами
- Кислое жаркое по-рейнски
- Печенка в сметане
- Чахохбили из кур
- Плов с курицей, замаринованной в

простокваше
- Пожарские котлеты
- Треска с картофелем и луком
- Камбала в красном вине
- Консервированный лосось в белом вине
- Карп, запеченный с грибами
- Рыба фаршированная
- Рыбные котлеты
- Тельное из рыбы
- Судак, запеченный с картофелем
- Рыба, запеченная в сметане
- Крабы с яично-масляным соусом
- Крабы, запеченные в молочном соусе
- Запеченные устрицы
- Помидоры, фаршированные мясом
- Шпинат, запеченный с яйцом
- Котлеты из шпината
- Жареные грибы
- Грибы, жаренные с луком
- Тушеные грибы
- Грибы, тушеные в сливках
- Грибная солянка
- Голубцы с грибами и яйцами
- Помидоры, фаршированные грибами
- Грибы, жаренные с кабачками и помидорами
- Баклажаны с грибами
- Крупеник из гречки
- Гречневая каша с грибами и луком
- Плов с бараниной
- Гурийский плов
- Стручки фасоли с ореховым соусом
- Фасоль с орехами
- Чечевица, тушенная с копченой грудинкой
- Сырные крокеты
- Печеные бананы с яичным соусом
- Творожный пудинг с орехами
- Творожный пудинг со шпинатом
- Ореховый пудинг
- Лимонное желе
- Желе с красным вином
- Медовый мусс
- Печеные яблоки с вареньем
- Ореховый крендель

- Ореховый корж
- Шоколадное пирожное
- Джем для женщин
- Фруктово-овощной напиток
- Кисель из меда
- Зеленое молоко
- Чай из зверобоя с добавками
- Шалфейное вино для женщин

- Рецепты в мультиварке
  - Печеночный паштет
  - Суп-пюре из говяжьей печени
  - Суп из говядины
  - Рыбный бульон с фрикадельками
  - Солянка
  - Харчо
  - Борщ с курицей
  - Рассольник с мясом
  - Суп-пюре из чечевицы
  - Легкий суп со шпинатом
  - Сырный суп с манной крупой
  - Мясная подлива
  - Мясное пюре с белым соусом
  - Котлеты
  - Фрикадельки под соусом
  - Зельц
  - Отбивные
  - Бефстроганов в соусе
  - Гуляш в белом соусе
  - Зразы с сыром
  - Мясные рулетики с сыром
  - Тушеное мясо с грибами и овощами
  - Свиная рулька с квашеной капустой
  - Плов
  - Голубцы
  - Холодец
  - Буженина
  - Тушеная печень
  - Жареная печень
  - Печень с овощами
  - Курица по-английски
  - Курица с рисом
  - Чечевица с курицей
  - Рыбные котлеты
  - Рыба со шпинатом

- Запеченная рыба
- Рыба на пару и гарнир из риса
- Рыба с картофелем
- Рыбные голубцы из пекинской капусты
- Домашние шпроты
- Шпинат с креветками и рисом
- Макароны по-флотски
- Плов с овощами и грибами
- Сырники с изюмом
- Сырники по-киевски
- Гренки
- Гречневая каша
- Гречка с мясом и грибами
- Гречка по-монастырски
- Овсянка
- Овсяная каша с сухофруктами
- Сладкая запеканка из овсяных хлопьев
- Овсяные оладьи с яблоком
- Сладкие овсяные котлеты на пару
- Овсяные блины
- Овсянка с добавками
- Кукурузная каша с сухофруктами
- Глазированный изюм
- Ореховое печенье
- Печенье из овсяной муки
- Овсяное печенье с изюмом и орехами
- Шоколадное печенье
- Шоколадная паста
- Желе из абрикосов
- Яблочный мусс с желатином
- Шоколадный мусс
- Банановo-шоколадный мусс
- Шоколадный крем
- Шоколадные трюфели
- Сгущенное молоко
- Топленое молоко и ряженка
- Йогурт
- Банановый коктейль
- Лимонад

Ирина Вечерская
100 рецептов любовных блюд. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Введение

Обычно, когда говорят о любовной кулинарии, то имеют в виду блюда для романтического ужина, предваряющего любовное свидание. И во многом это справедливо. Голодному не до любовных утех, а объевшемуся — тем более. Так что тут нужен баланс, чтобы и силы были, но чтобы в сон не потянуло.

Однако у «любовной кулинарии» есть и второй аспект: питание на каждый день, чтобы мужская сила и женская чувствительность всегда были на высоте. Тут нужны немного другие продукты, о которых будет сказано в теоретическом разделе в начале книги.

В практической части рецепты будут скомпонованы на несколько разделов. Первые два — это блюда для романтического ужина и питание на каждый день. Ведь некоторые продукты начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

Третий раздел будет посвящен приготовлению блюд в мультиварке. Эта кухонная помощница сейчас в фаворе и все больше хозяек ей пользуются, так почему бы и ее не использовать для такого благого дела?

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. В мультиварке блюда получаются и вкусными, и полезными, ведь она может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные — до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

Какие продукты нужны

Когда говорят про полезное или вредное питание для побед на любовном фронте и получения удовольствия, то обычно подразумевают мужчин. Смысл в этом есть, поскольку у мужчины это может получиться или не получиться, и тут все очень наглядно. Женщине же так напрягаться не надо. Да, она может не получить удовольствие от секса, но в большинстве случаев это будет иметь психологические причины. А вот организм мужчины без полноценного питания кое-какие функции может и отключить.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать?

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин в день требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс

образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неутомимости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье, кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает — но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть — белковые продукты и еще четверть — продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

Аргинин. Она необходима для нормального функционирования гипофиза. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию.

Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин. Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Она противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пищевой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых

продуктах.

Метионин — незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определенные соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активирует действие гормонов, витаминов (B_{12}, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов. Он также способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшенной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Присутствует он в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Также для мужчин нужны минеральные вещества:

— калий (много калия в черносливе, изюме, картофеле, урюке; несколько меньше в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах),

— кальций (наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах: баклажаны, помидоры, брюссельская капуста, свекла,

— магний (им богаты отруби, грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, бобовые, гречневая и овсяная крупы, пивные дрожжи, зелень петрушки, водоросли),

— фосфор (молочные продукты, мясо, рыба, зернобобовые, крабы, печень трески),

— сера (сыр, сельдерей, спаржа, помидоры, лук или чеснок, а также продукты, содержащие белки: мясо, молоко, сыр, яйца, бобовые),

— железо (оно содержится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, печень, легкие) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики)),

— медь (говядина, печень, креветки, овес, рожь, пшеница, грибы, бобы, арбуз, перец),

— цинк (мясо, продукты моря, голландский сыр, яйца,

бобовые, отруби, дрожжи, овсянка, тыквенные семечки),

— йод (чемпионы по содержанию йода морская капуста, кальмары и другие продукты моря; есть йод в луке, шпинате, грушах, свекле),

— селен (чеснок, яйца, морепродукты (рыба, кальмары, креветки), черный хлеб, кукуруза, помидоры, орехи, семена тыквы).

Женщинам в этом отношении чуть попроще: им нужны магний, медь и железо. В каких продуктах они содержатся, написано выше.

Что надо есть для сексуального здоровья

Теперь вы знаете, какие элементы в пище необходимы. Но едим-то мы не элементы, а продукты. Ниже будут перечислены продукты, влияющие на мужское и женское здоровье, на репродуктивную функцию, то есть они необходимы в долговременной перспективе.

Для выработки мужского полового гормона тестостерона необходимы продукты, содержащие полноценные животные белки: нежирное мясо, яйца, рыба.

Выше уже было написано, что белки должны составлять половину рациона, а жиры — четверть, так что не следует увлекаться жирным мясом. Но разумное количество мясных блюд в рационе повысит потенцию. Кроме нужного белка в мясе есть экстрактивные вещества, которые придают ему аромат, возбуждая аппетит, и действуют на потенцию. Содержание экстрактивных веществ в жареном и тушеном мясе выше, чем в вареном.

Говяжья вырезка и печень также являются прекрасным источником белка, железа и цинка. Зрелая говядина полезнее телятины и помогает клеткам организма получить больше кислорода. Лучше есть мясо запеченным, отварным или приготовленным на пару. Не забудьте добавить побольше зелени и пряных трав.

Рыба и морепродукты также славятся своим благотворным влиянием на мужскую сексуальность. Древние римляне говорили: рыба питает сладострастие. Вариантов блюд множество: отварная скумбрия, раковый бульон, отваренные или запеченные морепродукты с пикантным соусом (ниже будет написано про пряности и приправы).

Треска, лосось отличаются высоким содержанием белка и жирных кислот, необходимых мужскому организму. Рыбу, как и мясо, лучше всего запекать, варить или готовить на гриле — так в ней лучше сохранятся все питательные вещества. Самая «любвеобильная рыба» — камбала и скумбрия. Хороши для мужчин морепродукты, но они больше известны как афродизиаки, поэтому о них будет сказано ниже.

Источниками цинка, без которого не может вырабатываться тестостерон, в продуктах являются: красное мясо, индейка, утка, зерновой хлеб, коричневый рис, мак, семечки подсолнуха, льняное семя, орехи.

Ламинария (морская капуста) благодаря содержащимся в ней минеральным солям способна стимулировать выработку различных гормонов, в том числе и тестостерона.

Известно, что яйца, куриные и перепелиные, весьма благотворно влияют на потенцию. Так что даже обычная яичница не будет лишней. Особенно если есть ее с овощами. Они богаты витаминами и микроэлементами, а про них уже было написано выше — без них успеха на любовном фронте не добиться.

Красный пигмент ликопин, придающий помидорам их характерный цвет, особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, различные соусы и соки.

Овощи (сельдерей, брокколи, помидоры, капуста, баклажаны, кабачки, авокадо и другие) содержат много витаминов и минералов, которые легко усваиваются организмом. Только надо понимать, что, например, эффект сельдерея проявляется при его регулярном употреблении, а не от одного раза. Спаржа стимулирует производство половых гормонов, повышает сексуальную активность и выносливость, но для этого ее тоже надо есть регулярно. Проростки пшеницы богаты витамином Е, который часто называют «сексуальным витамином». Достаточно одного глотка масла проростков пшеницы в день.

Различные орехи и семечки также известны своим положительным влиянием на улучшение потенции, прежде всего благодаря высокому содержанию витамина Е. В Индии, например, традиционным блюдом для этих целей считаются поджаренные семена кунжута, их смешивают с медом и едят. Мед также прекрасно сочетается с другим афродизиаком — грецкими орехами. Смесь из равного количества меда и грецких орехов является отличным народным средством для усиления потенции, ее рекомендуется употреблять по десертной ложке через полчаса после приема пищи. Курс приема — месяц. В Сибири главным народным средством для повышения мужской потенции считаются кедровые орехи, их не только едят, но и пьют воду, настоянную на растолченных кедровых орехах.

Народные рецепты настоятельно рекомендуют добавлять в еду больше зелени: петрушка, кинза, сельдерей, спаржа, базилик положительно влияют на потенцию.

Очень полезно будет следующее блюдо: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, 1 ст. л. сахарного песка, добавить по вкусу корицу, гвоздику и кардамон. Все залить красным вином, томить смесь на слабом огне 30 минут без крышки, затем 30 минут под крышкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока средство не закончится.

Гвоздику рекомендовали пациентам и китайские целители, и средневековые европейские доктора, советовавшие для

укрепления мужской силы пить молоко с размолотой гвоздикой (из расчета 5 грамм сушеных бутонов на стакан молока), так как оба эти продукта несомненно полезны. Но можно просто добавлять гвоздику в разные блюда, как сладкие, так и не сладкие.

Повышают сексуальную активность такие растения, как лавровый лист, розмарин, имбирь, можжевельник, корица, сельдерей, шпинат, петрушка, кинза (кориандр), шалфей, овес, ягоды черники и земляники, шафран.

Все острые приправы и специи повышают потенцию и сексуальную активность.

Зелень (петрушка, шпинат, руккола, кинза, черемша, кресс-салат) содержит много минералов, витаминов, хлорофилла и мужских фитогормонов, стимулирующих выработку тестостерона.

Следует знать, что алкогольные напитки в небольших дозах — водка, натуральное вино, коньяк и т. д. способствуют выбросу тестостерона, однако употреблять их следует именно в небольших дозах, иначе эффект будет прямо противоположный.

Чистый либо разбавленный этиловый спирт: водка, спирт, спиртосодержащие напитки, полученные из винограда, абрикоса, тутовника и т. п. (натуральное вино, коньяк, самогон, чача и т. д.) стимулируют выброс тестостерона. А продукты брожения (пиво, эль) стимулируют выработку эстрогена (женского полового гормона), поэтому, как ни странно, пиво гораздо полезней в этом смысле женщинам, чем мужчинам! Кроме этого хмель, добавляемый в пиво, сам по себе угнетает выработку тестостерона.

Афродизиаки — помощники в любви

Выше было сказано, какие продукты помогут мужчинам и женщинам поддерживать свою сексуальную энергию на высоком уровне. Но это продукты, так сказать, на каждый день, для длительного, регулярного применения. А есть еще продукты, которые действуют сразу, их назвали афродизиаками. Правда, в разных источниках список этот разнится и иногда бывает так обширен, что, кажется, к возбуждающим продуктам можно отнести все подряд. Но, конечно, это не так. Если продукт поднимает уровень тестостерона, это еще не значит, что он подействует вот прямо через час и позволит провести неутомимую ночь любви.

Обычно к афродизиакам, которые подойдут для романтического ужина, относят продукты, которые улучшают кровообращение в органах малого таза, усиливают выработку гормонов, снимают тревожность и расслабляют, поднимают настроение.

Лучше всего мужчинам подойдут продукты, в которых есть цинк и селен, необходимые для выработки тестостерона, а также витамины, отвечающие за гормоны и снимающие усталость — А, B_1, С и Е, а также легкоусваиваемые белки и жирные кислоты, которые служат источником энергии. На женщин больше действуют запахи и вкусы.

Так что же это за продукты? Например, артишок, который считался афродизиаком еще с античных времен. В Древней Греции даже считали, что ежедневное употребление шишек артишока с медом способствует рождению мальчиков. Однако в данном случае нам будет интересней, что артишок возбуждает и тонизирует, а также вызывает прилив крови к гениталиям, что повысит чувствительность в любовных играх.

Мясное блюдо будет кстати на романтическом ужине, если, конечно, им не объесться. Мясо — это белок, и без такого питания мужчина просто не сможет проявить свою силу. Из всех видов мяса самым сильным мужским афродизиаком считается баранина благодаря своей питательности и особым «согревающим» свойствам. А поскольку она быстро восстанавливает силы, то будет полезна и наутро. К тому же баранина лучше всего сочетается с острыми, пряными травами, перцем, грецкими орехами, алычой и зернами граната. А все эти продукты и сами относятся к афродизиакам, так что эффект будет усиливаться.

Также в приготовлении блюд можно использовать перепелиные яйца, сыры и особенно — морепродукты.

Вообще, мужчинам полезны в питании яйца как источник белка и минеральных элементов, которых там не один десяток, но вот перепелиные яйца им полезны больше всех остальных, которые можно найти в продаже. А все потому, что эти яйца не подвержены заражению сальмонеллезом (что просто опасно для здоровья) и их можно употреблять в сыром виде. Таким образом все их полезные вещества не будут разлагаться при варке или жарке и поступят в организм человека. А благодаря высокому содержанию белка они очень полезны для повышения потенции.

У многих народов Кавказа сыр, обладающий сильным запахом, считается афродизиаком, поэтому он всегда присутствует на свадебном столе. Кроме того, белок в сыре усваивается организмом на 98 %.

Наверное, уже все знают, что продукты моря совершенно незаменимы в любовной кулинарии. У народов, живших по берегам морей, они издревле считались афродизиаками и пищей для настоящих мужчин. Это крабы, креветки, морские гребешки, мидии. Сюда же можно отнести и ламинарию (морскую капусту), которая содержит все необходимые питательные вещества и стимулирует гормональную активность.

Сильнейшим афродизиаком является и икра. В ней много витаминов и цинка. В странах Дальнего Востока икрой лососевых рыб кормили молодоженов перед первой брачной ночью.

Но и в нашей, средней полосе есть афродизиаки, которые несложно найти. Это грибы. Вообще-то любые грибы будут полезны для мужчин, поскольку содержат много белка и цинка, но исторически сложилось так, что наиболее известны в качестве возбуждающих трюфеля и сморчки. Хотя белые грибы или даже лисички по своему составу ничем не хуже. Только надо помнить, что грибы очень тяжело перевариваются (до шести часов), поэтому сковородка картошки с грибами — не лучший вариант для романтического ужина. А вот грибной суп-пюре вполне подойдет. Или грибной соус. Ну и, конечно, сушеные, соленые и маринованные грибы, а также грибные супы должны занять важное место в питании настоящего мужчины.

Как ни странно, к плодам любви относятся и помидоры. Не зря же их название на французском звучит как «пом-д'амур» — яблоко любви. И назвали их не просто так, а когда заметили их действие. В наши дни ученые выяснили, что в помидорах содержится много разных витаминов и микроэлементов (в том числе и цинк, необходимый для мужчин), а еще «гормон счастья» серотонин (он вырабатывается в организме во время эйфории и понижается в депрессии) и вещество тирамин, которое превращается в серотонин уже в организме человека. Поэтому

помидоры — мощные антидепрессанты, ничуть не хуже шоколада. И поэтому они будут очень к месту на романтическом ужине.

Кстати, избыток серотонина в регулирующих клетках головного мозга действует угнетающе на половую функцию, поэтому после эйфорического состояния следует такой упадок желания. Это просто защитная функция организма.

Подойдет для приготовления блюд и черный тибетский рис. В нем содержится почти вдвое больше белков, чем в рисе обычном. В Древнем Китае его ели только императоры, поскольку считалось, что черный рис положительно влияет на мужскую потенцию.

Для салатов подойдет руккола. В качестве афродизиака она используется еще с античных времен, когда древние римляне смешивали листья рукколы с тертыми луковицами орхидей, кедровыми орехами и фисташками.

Авокадо настолько богат белком, что даже может заменить мясо. Кроме того, издавна известны его свойства по улучшению потенции. Поскольку на романтическом ужине категорически нельзя переедать, а при этом запастись энергией совершенно необходимо, салат из авокадо будет очень кстати.

Клубника считается афродизиаком благодаря своему аромату, стимулирующему выработку эндорфинов, то есть она поднимает настроение.

Совершенно необходимы для романтического ужина различные специи. Они взбадривают и улучшают кровообращение, стимулируя приток крови к половым органам.

Например, для мужчин очень сильным афродизиаком является кардамон, но только в малых количествах, буквально на кончике ножа. В большой дозировке кардамон, наоборот, подавляет мужскую силу.

А вот корица рекомендуется женщинам для снятия сексуальной закрепощенности.

Подойдет им и анис, поскольку в нем содержатся вещества, помогающие организму вырабатывать женский гормон эстроген, отвечающий за возбуждение.

Лук и чеснок, несмотря на их вкус и запах, с древнейших времен используются как возбуждающие средства. В них много разных витаминов и цинка. Их действие настолько выражено, что лук в разных культурах запрещали есть жрецам и священникам именно из-за его возбуждающего эффекта. И лук, и чеснок богаты цинком, то есть стимулируют выработку тестостерона, кроме того, в них много витаминов и микроэлементов, а чеснок еще и улучшает кровообращение, стимулируя прилив крови ко всем

органам, в том числе и половым. Конечно, остается вопрос с запахом, но лук можно пожарить, а чеснок… либо есть вдвоем, чтобы никому не было обидно, либо после блюда с чесноком пожевать несколько зерен кофе, тмина, кардамона или листики петрушки.

Хрен тоже будет полезен, ведь он богат витаминами и микроэлементами, способствующими приливу крови к органам малого таза.

Черный перец горошком или молотый, красный перец — все они разгоняют кровь и усиливают чувства. Стимулирует выработку гормонов и черная горчица, только нужно брать ее семена.

Возбуждающим средством является и кунжут, а также кунжутное масло, которое благоприятно действует на потенцию, если употреблять его с медом.

Что касается специй, то тут надо принимать во внимание, что у разных людей разные предпочтения. Для кого-то чабрец будет афродизиаком, а кто-то даже запах его не переносит. То же самое можно сказать и о других травах и веществах: дягиле, розмарине, ванили. Да, они все считаются афродизиаками, но все же стоит еще ориентироваться на вкусовые предпочтения конкретного человека.

Чабрец считается афродизиаком и для мужчин, и для женщин. При этом отвары и настои чабреца могут использоваться как для лечения продолжительного полового бессилия, так и для быстрого восстановления сил.

Имбирь ускоряет циркуляцию крови и этим стимулирует потенцию.

Женьшень способствует увеличению притока крови к половым органам.

Кокос содержит много легкоусвояемого белка и не только повышает сексуальный аппетит, но и увеличивает количество спермы.

Финики повышают половое влечение и увеличивают количество сперматозоидов. Кроме того, употребление фиников влияет на выносливость и на длительность секса.

Лакрица (солодка) считается мощным афродизиаком. Лакрица в разы усиливает сексуальное желание, особенно у женщин, при условии, что женщина ее любит. У лакрицы особый вкус и запах, и многие ее просто «на дух не переносят».

Мед может использоваться в эротической кулинарии, поскольку он быстро усваивается организмом и является источником очень нужной энергии. Он позволяет быстро восстанавливать силы. Между прочим, мед — богатейший

источник аспарагиновой кислоты, которую врачи используют для лечения фригидности у женщин. А еще в меде много бора, который способствует повышению в крови уровня тестостерона, так что он полезен и для мужчин.

Шоколад стимулирует выделение гормона серотонина, отвечающего за ощущение расслабленности, удовольствия и влюбленности. Особенно эффективен горький темный шоколад с содержанием какао-бобов более 70 %. Содержащиеся в темном шоколаде кофеин и теобромин способствуют выработке женских гормонов. Даже запах шоколада вызывает выработку эндорфина — гормона радости.

Некоторые напитки также обладают свойствами афродизиаков. Это могут быть отвар шиповника или шампанское, кофе или даже козье молоко.

Кофе содержит кофеин, который оказывает сильное возбуждающее действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую систему. Правда, если его пить постоянно и помногу, то он уничтожает свободный тестостерон. Но одна чашечка в конце ужина не повредит… А козье молоко содержит такой белок, который лучше усваивается, чем белки в других продуктах, и более эффективно используется организмом. Это именно то, что необходимо эндокринным и половым железам.

Усиливают выработку феромонов корень дягиля, хмель, фенхель и шалфей (это женские растения). Мужчинам поможет иван-чай (кипрей).

Рецепты блюд

Как уже выше было сказано, продукты эротической кухни можно разделить на две группы: те, которые подействуют сразу, и те, которые лучше есть постоянно для достижения эффекта. Некоторые продукты могут попасть в обе группы, но не все. Итак, начнем с рецептов блюд для романтического ужина. Во втором разделе будут представлены рецепты для повседневного питания.

Блюда для романтического ужина

Салат с авокадо и лососем

Состав: *4 листа салата, 200 г слабосоленого лосося, 2 авокадо, 1–2 ст. л. горчицы (в зависимости от остроты), 1 ст. л. меда, 4 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, соль.*

Лосось нарезать тонкими пластинками или мелкими кубиками, мякоть авокадо нарезать кубиками. Перемешать. Чтобы сделать соус, смешать сок лимона, мед и горчицу, вливая в процессе тонкой струйкой оливковое масло. Можно смешивать блендером. Влить соус в лосось с авокадо, перемешать, чтобы соус равномерно распределился. На тарелку, в которой салат будет подаваться, выложить листья салата, чтобы получилась корзиночка, и в нее переложить салат.

Салат с авокадо и крабовыми палочками

Состав: *1 авокадо, 1 груша, 1 огурец, 5–7 крабовых палочек, пучок укропа, 100 г сыра, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, соль, перец.*

Грушу очистить и нарезать кубиками, огурец очистить от кожицы и нарезать половинками кружочков. Твердый сыр и крабовые палочки нарезать кубиками (можно натереть сыр на крупной терке). Все продукты перемешать. Для приготовления заправки смешать оливковое масло, сок лимона, перец, раздавленный чеснок с укропом и соль. Полить заправкой салат и тщательно перемешать.

Салат с авокадо, копченой курицей и фисташками

Состав: *400 г копченой куриной грудки, 100 г чернослива, 1 авокадо, 80 г обжаренных фисташек, 3 яйца, 2 свежих огурца, майонез, зелень, соль.*

Вымыть чернослив и залить кипятком на 10–15 минут. Потом воду слить, чернослив обсушить бумажным полотенцем и нарезать кубиками. Мякоть авокадо также нарезать кубиками. Отваренные яйца, огурцы, фисташки и копченую куриную грудку порезать. Зелень мелко нашинковать. Все продукты соединить и перемешать, посолить, заправить майонезом.

Салат из рукколы с тунцом

Состав: *2 банки консервированного тунца, 50 г рукколы, 2 огурца, 2 помидора, 1 банка оливок без косточек, четверть лимона, оливковое масло.*

Тунца помять вилкой, помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Оливки разрезать пополам, добавить рукколу и сок лимона. Заправить оливковым маслом и перемешать.

Салат из рукколы с креветками

Состав: *250 г рукколы, 10 креветок, 1 веточка помидоров черри, 50 г сыра (лучше всего пармезан), оливковое масло, базилик, перчик чили, 1 ст. л. бальзамического уксуса, молотый черный перец.*

Помидоры черри разрезать на половинки, рукколу промыть и просушить, очистить креветки. Для приготовления маринада измельчить перчик чили и смешать с оливковым маслом и специями, добавить мелко порезанный базилик. Положить в полученный маринад креветки на полчаса. На блюдо выложить листья салата, половинки помидорчиков распределить по блюду, полить заливкой (маринадом), сверху выложить тонкие пластинки сыра и нанизанные на шпажки креветки.

Салат из рукколы с авокадо

Состав: *100 г рукколы, 1 авокадо, 250 г помидоров черри, 1 лимон, оливковое масло, 1–2 ч. л. горчицы (в зависимости от остроты), соль, перец.*

Смешать оливковое масло с горчицей и свежевыжатым лимонным соком, добавить соль, черный перец, перемешать. Помидоры черри разрезать на половинки, авокадо нарезать кусочками, рукколу порвать руками. Залить заправкой.

Салат из рукколы с перепелиными яйцами

Ингредиенты: 100 г рукколы, 1 веточка помидоров черри, 5 перепелиных яиц, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 2 дольки чеснока, прованские травы.

Помидорки разрезать пополам, листья салата порвать руками, перепелиные яйца отварить и тоже разрезать на половинки. Для заливки смешать оливковое масло, бальзамический уксус, мелко нарезанный или раздавленный чеснок и прованские травы. Трав много не надо, иначе их аромат может перекрыть остальные вкусы.

Салат с рукколой, клубникой и свининой

Состав: *400 г свинины, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г рукколы, 300 г клубники, 2 лимона, соль, перец.*

Срезать с лимонов цедру и выжать сок. Смешать 4 ст. л. оливкового масла с цедрой и половиной сока лимона, добавить соль и перец. Свинину нарезать тонкими полосками и положить в эту смесь мариноваться на час. Затем обжарить мясо на оставшемся масле с обеих сторон и выложить на блюдо. На горячую сковороду вылить маринад и оставшийся лимонный сок, довести до кипения и остудить. Рукколу нарвать руками, положить на нее мясо, порезанную на дольки клубнику и залить соусом.

Салат с грецкими орехами и черносливом

Состав: *1 свекла, 200 г чернослива, 100 г грецких орехов, 50 г майонеза, 1 ст. л. консервированного хрена, соль.*

Промыть чернослив и замочить в кипятке на пару часов, затем слить воду, обсушить чернослив и нарезать кусочками. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и смешать с черносливом. Грецкие орехи порубить ножом, смешать с остальными ингредиентами, полить майонезом с добавленным в него хреном. При желании посолить.

Салат с грецкими орехами и виноградом

Состав: *500 г филе курицы, 400 г винограда без косточек, 30 г обжаренных грецких орехов, листовой салат, петрушка, зеленый лук, 2 апельсиновые дольки, соль; для соуса: 350 г майонеза, 2–3 ст. л. карри, по 1 ст. л. молотого тмина и неострой горчицы, молотый черный или белый перец, 2 ломтика манго.*

Сваренное и остывшее куриное филе нарезать кубиками. Все ингредиенты для соуса перемешать в миске. Разрезать каждую виноградину пополам. Мелко нашинковать зелень и смешать ее с филе, добавить орехи (порубить их так мелко, как будет удобно есть) и перемешать. Полить готовый салат соусом. Подавать, украшенным листьями салата и апельсиновыми дольками.

Салат из кальмара с изюмом и орехами

Состав: *1 кг кальмара, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов, майонез.*

Изюм залить кипятком на несколько минут, слить воду и

обсушить. Очистить и отварить кальмаров, мелко нарезать, смешать с изюмом, заправить майонезом. Салат выложить в глубокую посуду, посыпать тертыми грецкими орехами.

Салат из крабов

Состав: *1 банка крабов, 1 вареная репа, 1 вареная морковь, 2 вареных картофелины, 1 свежий огурец, 1 помидор, 100 г зеленого горошка или стручков фасоли, 100 г листового салата, 50 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса.*

Овощи нарезать маленькими кубиками, помидоры — кружками. Нарезать зеленый салат, оставив несколько листиков для украшения, и положить горкой в салатник. Вокруг него расположить овощи отдельными «букетами». В центре горки на салате разложить кусочки крабов без сока. Непосредственно перед подачей овощи посолить и полить заправкой, приготовленной из масла и уксуса с добавлением сока крабов. Крабов же залить соусом майонез и украсить листиками салата.

Салат из перепелиных яиц с помидорами

Состав: *10 перепелиных яиц, 2 помидора, 1 пучок салатных листьев (можно взять рукколу), 1 долька чеснока, сухие прованские травы, 1 ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, соль.*

Перепелиные яйца сварить, почистить и разрезать пополам. Помидоры помыть и нарезать дольками. Салат порвать руками. Для заправки смешать измельченный чеснок с прованскими травами, добавить дижонскую горчицу, лимонный сок и оливковое масло. Посолить салат по вкусу и полить приготовленной заправкой, равномерно перемешать.

Салат с креветками и кальмарами

Состав: *500 г очищенных креветок, 500 г кальмара, 100 г рисовой лапши, 1 салатная луковица, 4 перепелиных яйца, пучок петрушки и укропа, 200 г майонеза на перепелиных яйцах, соль.*

Отварить в подсоленной воде креветки и кальмаров (не больше 3–5 минут, иначе станут жесткими). Откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Кальмары нашинковать соломкой, креветки можно оставить целыми, если они некрупные. Отварить рисовую лапшу. Луковицу нашинковать полукольцами. Перепелиные яйца отварить, почистить и разрезать пополам. Все продукты сложить в миску и перемешать, посолить по вкусу,

добавить нашинкованную зелень, заправить майонезом.

Закуска из перепелиных яиц для мужчин

Состав: *8 перепелиных яиц, 1 средняя луковица, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, веточки сельдерея.*

Отваренные перепелиные яйца разрезать на половинки. Лук потушить в небольшом количестве масла, снять с огня и добавить в него мед и соевый соус. Этой смесью полить половинки яиц и украсить веточками сельдерея.

Закуска из перепелиных яиц и семги

Состав: *10 ломтиков слабосоленой семги, 10 перепелиных яиц, красная икра.*

Яйца отварить, очистить и каждое яйцо завернуть в ломтик семги, рулетик скрепить зубочисткой. Рулетики украсить красной икрой.

Луковый суп по-французски

Состав: *1,5 л мясного бульона или молока, 2 крупные луковицы, 250 г пшеничного хлеба, 120 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 яйца, соль.*

Лук нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Потом опустить в треть разогретого бульона или молока, проварить до мягкости, чуть остудить и протереть через сито в кашицу. Влить ее в оставшийся бульон или молоко. Хлеб нарезать ломтиками или кубиками, поджарить как тосты или сухарики, положить в супницу, взбить сырые яйца, вылить на хлеб, тут же залить кипящим бульоном или молоком, чтобы яйца заварились (профилактика сальмонеллеза!), горячий суп посыпать тертым сыром и посолить. Сыр тоже должен расплавиться. Сразу же подавать к столу.

Луковый суп с грибами

Состав: *3 крупные луковицы, 20 г сушеных грибов, 2 средние морковки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 300 г пшеничного хлеба, соль.*

Сушеные грибы промыть, размочить и отварить в воде вместе с морковью. Лук мелко нашинковать, обжарить на масле, положить в грибной бульон. Все прокипятить, процедить сквозь сито. Грибы, морковь, лук растереть или взбить блендером в

пюре, заправить мукой, залить бульоном, вскипятить. К супу подать обжаренные на подсолнечном масле гренки.

Луковый суп по рецепту Александра Дюма

Состав: *2 крупные луковицы, 200 г пшеничного хлеба, 1 л бульона, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г сыра.*

Пшеничный хлеб нарезать мелкими кубиками, обжарить на сковороде в половине сливочного масла. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле до золотистой окраски, добавить обжаренный хлеб и жарить до тех пор, пока лук не примет бронзового оттенка. Затем переложить всё в кастрюльку, залить кипящим бульоном. Добавить натертый сыр и, постоянно помешивая, поварить при минимальном кипении 5–7 минут.

Грибной суп с орехами

Состав: *500 г свежих грибов, 2–3 луковицы, половина стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. л. кукурузной муки, 2 дольки чеснока, 1 острый перчик, зелень, соль.*

Грибы сварить до готовности, процедить и нарезать соломкой. Обжарить на растительном масле мелко нарезанный лук, добавить грибы и еще протушить, затем залить грибным отваром. Развести муку в остуженном отваре и добавить в суп, как только он закипит. Кипятить 10 минут, после чего положить мелко нарезанную зелень (кинзу, петрушку, укроп), соль, толченые чеснок и стручковый перец. Через 5 минут снять с огня и добавить толченые орехи. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью укропа.

Грибной суп-пюре с креветками

Состав: *600 мл куриного бульона, 1 кг креветок, 300 г шампиньонов, 1 стакан белого сухого вина, 4 ст. л. сливочного масла, 1 стакан жирных сливок, красный молотый перец, молотый мускатный орех, зелень, соль.*

Грибы порезать на дольки или пластинками, обжарить на сливочном масле, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом бульона и взбить миксером в пюре. Добавить очищенные, промытые и мелко нарезанные креветки и хорошо перемешать. Эту массу разбавить оставшимся куриным бульоном и варить 20 минут. Затем в суп влить белое вино и взбитые сливки. Добавить специи, соль и варить еще 10 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Суп-пюре из шампиньонов

Состав: *600 г шампиньонов, 2–3 луковицы, 500 мл куриного бульона, 200 мл сливок, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Обжарить лук до прозрачности, а нарезанные на четыре части грибы — до мягкости. В кастрюле растопить масло и обжарить в нем муку до бежевого цвета. Потом в муку влить бульон. Размешать, чтобы не было комков муки, и тут же добавить обжаренные лук и грибы. Все хорошенько взбить блендером и далее суп-пюре кипятить на самом маленьком огне, непрерывно помешивая, минут пять. Мешать нужно, чтобы гуща не прилипла ко дну кастрюли и не пригорела. Потом влить сливки и варить на том же минимальном огне, постоянно помешивая, еще 5 минут. Солить и перчить по вкусу.

Суп из форели

Состав: *500 г форели, 2 морковки, 3 картофелины, 2 луковицы, оливковое масло, лавровый лист, соль, перец.*

Отварить рыбу с добавлением в воду лаврового листа, соли, перца, одной луковицы. Можно положить и другие специи — по вкусу. Рыба будет вариться примерно полчаса. За это время нашинковать вторую луковицу и обжарить лук на оливковом масле. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Когда рыба сварится, ее надо вытащить, а бульон процедить. Потом положить в него картофель и морковь и варить их 10 минут на среднем огне. За это время рыбу разделать, освободив от костей и разломав на кусочки. Потом ее вместе с поджаренным луком вернуть в суп и все проварить еще 3 минуты.

Суп с креветками

Состав: *1 кг креветок с панцирями, 1 луковица, 8 средних помидоров, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. тертого имбиря, 400 мл кокосового молока, 1 л куриного бульона, половина стакана лимонного сока, 2 перчика чили.*

Лук и чеснок мелко нарезать. На сковороду выложить панцири креветок, лук, чеснок, имбирь и перцы. Тушить все 10 минут на слабом огне, влить куриный бульон и оставить на слабом огне еще на 15 минут. Выключить огонь, можно слегка остудить, и процедить бульон в кастрюлю через мелкое сито. Гущу можно выбрасывать. С помидоров снять кожицу, нарезать их небольшими кубиками. Бульон поставить на огонь, добавить в

него нарезанные помидоры и варить на маленьком огне 15 минут. Влить кокосовое молоко, сразу же положить в суп мясо креветок и залить лимонный сок. Варить еще 5 минут. Подавать горячим.

Суп из крабового мяса

Состав: *500 г филе краба, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г свежих грибов (можно взять шампиньоны), 1 средняя луковица, 2 помидора, кайенский перец, соль, 1 ст. л. жирных сливок, зеленый лук и петрушка, 3 ст. л. бренди, вареный рис.*

В кастрюльке растопить сливочное масло и обжаривать на нем грибы 5 минут (можно порезать на ломтики). Затем туда же добавить нашинкованный лук и очищенные от кожицы помидоры и тушить еще 5 минут. В кастрюльку выложить все крабовое мясо, по желанию добавить кайенский перец, посолить, влить сливки, бренди и положить нарезанные лук и петрушку. Проварить 1 минуту. Суп должен быть достаточно густой, но по желанию густоту можно регулировать добавлением сливок или бульона. В тарелки положить по 1 столовой ложке вареного риса и разлить суп.

Бозартма из баранины

Состав: *500–700 г жирной баранины, 20 г молотых грецких орехов, 4 луковицы, 5 помидоров, зелень кинзы и петрушки, молотый черный перец, соль.*

Нарезанную небольшими кусками жирную баранину залить холодной водой так, чтобы она покрыла мясо, дать закипеть, снять пену, добавить молотые грецкие орехи и варить 1,5 часа. Мясо вынуть из бульона и тушить на жире, снятом с бульона, вместе с нашинкованным луком, пока лук не приобретет красноватый оттенок. Добавить мелко нарезанные помидоры, потушить до выделения из них сока, затем все залить процеженным бульоном, положить соль, перец, мелко нарезанную зелень кинзы и дать еще раз закипеть.

Мясо, фаршированное грибами

Состав: *1 кг свиной вырезки, 200 г свежих грибов (белые, шампиньоны), 1 луковица, несколько кусочков батона, 200 г майонеза, 200 г сыра, 5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, соль.*

Кусок свинины промыть холодной водой, натереть солью и перцем. В мясе сделать надрез, положить в него чеснок, завернуть

в пергамент и поместить на 4–5 часов в холодильник. После вылеживания в мясе сделать большой разрез (почти как «книжка») и положить туда начинку. Для этого нужно смешать мелко нарезанный лук, замоченные в молоке ломти батона, порезанные на небольшие кусочки грибы, майонез, натертый сыр, черный молотый перец, соль. Мясо можно перевязать нитками, чтобы не развалилось, или завернуть в фольгу, положить на противень или в сковородку, смазанные сливочным маслом, и запекать в духовке при температуре +200 °С. Если мясо не завернуто в фольгу, то его надо переворачивать каждые 20 минут и поливать соком, который выделяется при запекании.

Мясо с помидорами и сыром

Состав: *500 г свинины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, специи для мяса, 2 помидора, 100 г майонеза, 150 г сыра.*

Свинину порезать на ломтики толщиной примерно в 1 см и отбить с двух сторон. Выложить на противень, нарезать лук кольцами и выложить поверх мяса. Посыпать специями по желанию, выдавить чеснок через чеснокодавилку, следующим слоем выложить порезанные кольцами помидоры. Смазать сверху майонезом, последним слоем натереть сыр на крупной терке. Запекать в духовке при температуре +200 °С 20 минут.

Мясное фондю

Состав: *по 200 г на порцию мяса (филе говядины, свинины, телятина), 1 л растительного масла; для яичного соуса: 2 яйца, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль, перец, 1 стакан растительного масла, 3 корнишона, шнитт-лук или молодые перышки зеленого лука по вкусу; для томатного соуса: 4 ст. л. сахара, 3 ст. л. томатной пасты, 6 ст. л. уксуса, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. крахмала, соевый соус по вкусу.*

Порубить мясо небольшими кубиками и скатать из него шарики. Затем приготовить яичный и томатный соусы.

Для яичного соуса: яйца сварить вкрутую, разрезать пополам и отделить желток от белка. Желток размять в пюре и смешать с уксусом и горчицей до однородной массы, приправить солью и перцем. Взбивая смесь миксером (можно и вручную), добавлять к ней постепенно, сначала по каплям, а затем струйкой, растительное масло, пока масса не превратится в майонез. Приправить солью и перцем. Яичный белок и корнишоны порубить, лук нарезать мелкими колечками. Все соединить с майонезом.

Для томатного соуса: сахар, томатную пасту и уксус довести до кипения. Приправить солью, добавить немного соевого соуса, ввести крахмал.

Разогреть растительное масло в посуде для фондю. Масло готово, если на поверхности опущенной в него деревянной ложки появляются пузырьки. После этого нанизывать мясо на вилочки и обжаривать в масле. Готовые кусочки обмакивают в соус.

Сельдерей с морепродуктами

Состав: *300 г морского коктейля, 1 клубень корневого сельдерея, 3 ст. л. 30 %-ных сливок, 1 стакан белого сухого вина, 1 зубчик чеснока, 0,5 ч. л. сушеного базилика, 3 ст. л. сливочного масла, соль, перец.*

Морской коктейль разморозить, сельдерей очистить, нарезать крупными ломтиками. Вино влить в сотейник, добавить полстакана холодной воды. Довести до кипения, добавить чеснок и базилик, посолить. Дать вновь закипеть, добавить морепродукты, готовить 1 минуту и снять с огня. Масло разогреть на сковороде, добавить сельдерей, обжарить на среднем огне 5 минут, затем влить полстакана бульона из морепродуктов. Тушить на слабом огне до мягкости сельдерея. Снять с огня, добавить сливки, перемешать. Подавать, выложив морепродукты поверх сельдерея и приправив по вкусу белым перцем.

Гребешки в белом вине

Состав: *20 гребешков, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. л. рубленой петрушки, 2 головки лука-шалота, 50 г сливочного масла, соль, перец.*

Гребешки положить в кастрюльку, влить вино, добавить измельченную петрушку и нарезанный лук-шалот, сливочное масло, посолить и поперчить. Довести до кипения и варить на среднем огне 3–5 минут. Важно не переварить. Вытащить гребешки и отложить, оставшийся соус уваривать еще минут 10 на чуть более сильном огне. Соус должен загустеть и стать кремового цвета. Подавать можно с гарниром (например, с картофельным пюре). При желании соус можно процедить, чтобы в нем не было кусочков лука и петрушки.

Спаржа, обжаренная во фритюре, с кунжутом

Состав: *450 г молодой (тонкой) спаржи, 1 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла,*

морская соль.

Спаржу нарезать по диагонали на кусочки длиной 3 см. Семена кунжута обжаривать на среднем огне 5 минут, постоянно встряхивая сковородку или помешивая их. Семена должны стать светло-золотистыми. Потом либо семена вынуть, либо взять другую сковороду. Налить туда растительное и кунжутное масло, сильно разогреть, положить в кипящее масло нарезанную спаржу, посолить и обжаривать около 5 минут, помешивая. Спаржа должна получиться хрустящая.

Готовую спаржу выложить на блюдо, посыпать семенами кунжута и подавать.

Рис, жаренный с яйцом, по-восточному

Состав: *200 г круглого риса, 100 г свежего зеленого горошка, 1 болгарский перец, 4 перепелиных яйца, 1/3 ч. л. аниса, 1/3 ч. л. семян фенхеля, 1 палочка корицы, 1 палочка гвоздики, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. молотого красного перца, соль.*

Варить рис в кипящей воде, не накрывая крышкой, 10 минут, потом к нему добавить зеленый горошек и варить еще 2 минуты. Все специи измельчить. На сковородке разогреть растительное масло, добавить в него красный перец и нарезанный чеснок, прожарить их и влить взбитые перепелиные яйца. Когда яйца схватятся, высыпать на них измельченные специи, отваренные рис и горошек, выключить огонь и накрыть крышкой, чтобы блюдо настоялось. Подавать теплым.

Черный рис с креветками

Состав: *1 стакан черного риса, 400 г очищенных креветок, 1 небольшой кабачок, 1 болгарский перец, 1 лайм, 50 мл белого сухого вина, сушеный имбирь, молотый мускатный орех, белый перец.*

Отварить рис: засыпать его в кипящую подсоленную воду (воды в 2 раза больше, чем риса) и варить на малом огне примерно полчаса. Кабачок и перец очистить и нарезать кубиками, креветки отварить до готовности. Креветки сбрызнуть соком лайма, посолить и поперчить, оставить мариноваться минут на 10–15. Кабачок обжаривать на достаточно большом огне пару минут, потом добавить нарезанный перец. Когда овощи размякнут, добавить в сковороду креветки вместе с лаймовым соком и вино. Тушить до испарения жидкости. Как только это произойдет, выключить огонь, добавить в поджарку готовый рис и сразу же специи по вкусу: молотый имбирь, мускатный орех,

оливковое масло, соль, перец, немного сока лайма. Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться минут 10. Сразу же подавать.

Артишоки по-римски

Состав: *8 артишоков, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 100 мл оливкового масла, свежая мята, соль, черный молотый перец.*

Готовят артишоки только в эмалированной или глиняной посуде, так как в металлической они чернеют.

Очистить артишоки от наружных листьев, оставив только самые белые и нежные в его середине. Стебель обрезать снизу на 5 см. Опустить артишоки в холодную воду, куда добавлен лимонный сок или дольки лимона, чтобы они не почернели. Мелко нашинковать петрушку и мяту, нарезать чеснок, все смешать и добавить туда оливковое масло, посолить и поперчить. Листья артишоков раскрыть, удалить сердцевину и влить внутрь немного соуса, аккуратно вернуть листья обратно. Четверть соуса оставить.

Артишоки головками вниз разложить в глубокой сковороде, причем их надо положить так, чтобы они не могли переворачиваться. Залить их оставшимся соусом, долить воду до верха. Закрыть сковородку крышкой и готовить на среднем огне примерно 1 час (до выкипания воды).

Такие артишоки можно подавать как холодными, так и горячими.

Чатни из помидор

Состав: *1 кг помидоров, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. паприки, 1 ст. л. гарам масала, соль, 25 г семян горчицы, 50 г масла, 4 ст. л. уксуса.*

Гарам масала — это смесь специй, чрезвычайно популярная в кухне Индии и некоторых соседних стран. Состав смеси изменяется от региона к региону и может включать в себя в разных сочетаниях: чёрный и белый перец, гвоздику, листья балабара, листья мускатного ореха, черные и белые семена тмина, корицу, чёрные, коричневые и зеленые стручки кардамона, мускатный орех, бадьян, семена кориандра. Масалу можно сделать самим или купить в магазине.

Для приготовления чатни с помидор надо снять кожицу (для этого их на пару минут опускают в кипяток) и нарезать кубиками. Подогреть масло на сковородке, обжарить в нем семена горчицы, добавить нарезанные помидоры и тушить, помешивая. Минут

через 5 всыпать гарам масалу, сахар, паприку, влить уксус, перемешать и тушить на слабом огне 10 минут. Затем остудить, и соус готов для подачи.

Апельсины в кофейном сиропе

Состав: *6 апельсинов, 200 г сахара, 50 мл холодной воды, 100 мл кипятка, 100 мл свежеприготовленного крепкого черного кофе, 50 г измельченных фисташек.*

Срезать с одного апельсина верхний тонкий слой цедры и отложить. Остальные апельсины очистить и порезать на кружочки. Потом соединить ломтики в целые апельсины, скрепив каждый деревянной палочкой для коктейля. В кастрюльку всыпать сахар и залить холодной водой, нагреть, чтобы сахар полностью растворился, довести до кипения и варить, пока сироп не приобретет светло-золотистый цвет. Снять кастрюльку с огня и аккуратно влить в нее кипяток. Вновь поставить на огонь и нагревать, пока сироп полностью не растворится в кипятке. Тогда влить в него свежезаваренный черный кофе и размешать. Положить апельсины и нарезанную соломкой цедру, прокипятить при слабом нагреве 15–20 минут, один раз перевернув апельсины. Посыпать десерт измельченными фисташками. Подавать горячим.

Кофейный десерт «Бичерин»

Состав: *100 г горького шоколада, 1 стакан молока, 2 ч. л. молотого натурального кофе, 150 мл 33 %-ных сливок, какао-порошок.*

Шоколад поломать на кусочки, положить в кастрюльку и залить молоком. Нагревать, помешивая, пока шоколад не расплавится, затем довести до кипения и кипятить, не переставая помешивать, 1 минуту. Снять с огня. Сварить 1 стакан кофе. Сливки взбить. Для красивой подачи нужно взять термостойкий стакан. На треть наполнить его шоколадной массой, сверху по лезвию ножа аккуратно налить кофе, чтобы шоколад с ним не перемешался. На кофе выложить взбитые сливки и посыпать какао-порошком.

Суфле мокко

Состав: *6 ст. л. сливочного масла, 100 г шоколада, 2 ст. л. молотого кофе, 400 мл молока, 40 г муки, 2 ст. л. порошка какао, 3 яйца, 50 г сахарной пудры, 200 мл шоколадно-сливочного или кофейного ликера.*

Кофе залить кипящим молоком и настаивать 5 минут, потом процедить. 4 ст. л. сливочного масла растопить в кастрюльке, всыпать в него муку и какао и тщательно размешать до однородной массы. Прогревать не больше минуты, потом влить кофейное молоко, все время размешивая, чтобы получилась густая смесь. Прогревать на самом маленьком огне пару минут, затем огонь выключить и ввести яичные желтки, не переставая взбивать смесь. Охлаждать 5 минут, затем вмешать половину шоколада, поломанного на дольки. Оставшиеся белки взбить в крутую пену, аккуратно вмешать в них сахарную пудру и соединить белки с шоколадной смесью.

Нагреть духовку до 200 °С, взять 6 маленьких формочек и смазать их оставшимся сливочным маслом, потом посыпать оставшимся натертым шоколадом. Разложить шоколадную смесь по формочкам, установить в глубокий противень, налить в него горячую воду, чтобы она закрывала 2/3 высоты формочек. Выпекать 15 минут. Вытащить противень из духовки, вынуть формочки и поставить на стол. Дать им полностью остыть. Перед подачей на каждую порцию суфле вылить по столовой ложке шоколадного или кофейного ликера и поставить в теплую духовку на 5–7 минут. Если десерт будет подаваться сразу, то можно не давать ему полностью остыть и потом не разогревать.

Цитрусовый шербет

Состав: *1 стакан апельсинового или мандаринового сока, 1 лимон, 100 г сахара, 2 ст. л. белого вина, дольки апельсина или мандарина для украшения.*

Апельсиновый или мандариновый сок соединить с соком из лимона, сахаром и вином, хорошо перемешать (можно в миксере), поставить в морозильную камеру на 3–4 часа. Потом замороженную массу снова измельчить в миксере и еще на полчаса поставить в морозилку. Подавать, украсив дольками апельсина или мандарина.

Десерт для восстановления сил

Состав: *4 перепелиных яйца, 1 стакан свежей малины или 100 г малинового варенья, 2 ст. л. меда.*

Сырые перепелиные яйца взбить в пену, добавить малину или малиновое варенье. Если добавлять свежую малину, то добавить и жидкий мед по вкусу.

Вино влюбленных (рецепт Нострадамуса)

Состав: *1 л красного вина, 30 г корицы, 30 г ванильного сахара.*

В вино добавить стружку корицы и ванильный сахар. Настаивать 15 дней, каждый день перемешивая. Через 2 недели процедить. Пить за 4 часа до секса для усиления полового желания.

Ванильный сахар должен быть настоян на настоящей ванили. Для этого на 1 кг сахара взять 1 длинный стручок ванили, разрезать, вынуть семена и перемешать с парой ложек сахара, смесь хорошенько размешать со всем сахаром. Пустые стручки тоже положить в него. Хранить в плотно закрытой банке.

Энергетический коктейль

Состав: *2 стакана молока, 4 ст. л. измельченного миндаля, 4 ст. л. измельченных фисташек.*

Нагреть молоко, но не кипятить. В теплое молоко добавить растертые почти до состояния муки орехи, дать напитку остыть и добавить сахар по вкусу. Пить охлажденным.

Возбуждающее вино

Состав: *0,5 л сухого белого вина, сок 1 апельсина, 2–3 ст. л. меда, щепотка корицы, щепотка имбиря, щепотка мускатa.*

В вино засыпать все остальные ингредиенты и настаивать 14 дней в холодильнике. Принимать вдвоем перед ночью любви не более 2 рюмок за один раз.

Эликсир для мужчин

Состав: *1 л водки, 15 г корней дягиля, 10 г аниса, 10 г кориандра, 5 г сельдерея, 5 г укропа.*

В водку засыпать все ингредиенты, настаивать 3 месяца в темном месте. Принимать не более 50 мл на прием.

Коктейль для мужской силы

Состав: *120 г кока-колы, 20 г качественного коньяка, 1 ч. л. сахара, 1 ломтик лимона, 2 свежих перепелиных яйца, 1 стакан газированной минеральной воды.*

Все ингредиенты перемешать. Пить непосредственно перед любовным свиданием.

Медовый эгг-ног

Состав: *1 яичный желток, 1,5 ст. л. меда, 50 мл коньяка, рома или виски, 50 мл апельсинового сока, 100 мл крепкого черного чая.*

Желток с медом взбить (можно использовать миксер), влить в бокал из толстого стекла или чашку. Подогреть чай, добавить в него алкоголь и апельсиновый сок. Тонкой струей, тщательно помешивая, влить чайную смесь в желтковую. Подавать сразу.

Коктейль с манго, малиной и бананом

Состав: *1 манго, 1 банан, 150 г малины, 150 мл яблочного сока.*

Манго очистить от кожуры и косточки, банан очистить, в блендере взбить их с малиной и яблочным соком. При желании добавить немножко меда.

Имбирно-персиковый кофе

Состав: *150 г долек персика в сиропе или персикового компота, 250 мл крепкого кофе, 40 мл взбитых сливок, 100 мл воды, 10 г темного сахара, щепоть молотой корицы и щепоть тертого имбиря.*

Взбить сливки до средней пышности. Налить в кастрюльку или сотейник холодную воду, добавить сахар, корицу, имбирь и влить персиковый сироп. Довести до кипения на среднем огне, уменьшить огонь до минимума и подержать напиток 1 минуту. Слить сироп в отдельную посуду. Персики измельчить в блендере, залив их половиной кофе, дать постоять в течение минуты, потом добавить измельченные персики и оставшуюся половину кофе, хорошенько перемешать. Готовый напиток разлить в чашки и украсить взбитыми сливками.

Кофе с корицей и коньяком

Состав: *3 ч. л. кофе мелкого помола, 2 ч. л. какао-порошка, 2 чашки кипятка, щепотка молотой корицы, коньяк и сахар по вкусу.*

Кофе, какао, сахар, корицу и воду поместить в турку и варить на медленном огне 3 минуты, не давая закипеть. Снять с огня, добавить коньяк и разлить по чашкам.

Питание на каждый день

Салат из сельдерея

Состав: *1 пучок зелени сельдерея, 3–4 свежих огурца, 1 маленький вилок капусты, 5 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 2 зубчика чеснока, соль, перец.*

Зелень сельдерея помыть и просушить, крупно порезать или порвать руками. Огурцы нашинковать тоненькими полукругами, чеснок пропустить через пресс. Капусту натереть на мелкой шинковке и добавить к порезанным огурцам и сельдерею. Салат немного помять руками, после чего добавить соль, сахар и бальзамический уксус. Все перемешать и перед подачей на стол полить подсолнечным или оливковым маслом.

Салат из корня сельдерея

Состав: *1 корень сельдерея, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. лимонного сока, майонез, соль.*

Корень сельдерея очистить от верхнего слоя, мелко нарезать или натереть на терке. Яблоки очистить от плодоножки и семечек, натереть на терке. Сельдерей и яблоки перемешать, полить соком лимона и смазать майонезом.

Салат из сельдерея и креветок

Состав: *100 г корня сельдерея, 1 картофелина, 1 огурец, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 100 г отварных креветок, майонез, соль.*

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезать, смешать с нарезанными креветками. Добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом.

Салат из сельдерея с курицей

Состав: *500 г вареного куриного мяса, 1 пучок зелени сельдерея, 1 свежий ананас или банка консервированных, 200 г сыра, 300 мл сливок.*

Мясо курицы мелко нарезать или разобрать на волокна, добавить к нему нарезанную зелень сельдерея. Сыр натереть на крупной терке, добавить в салат. Ананас порезать кубиками и добавить к основной массе. Все хорошо перемешать и добавить

сливки. Не обязательно вливать всю порцию, салат должен быть смазан сливками, но не плавать в них.

Салат из сельдерея и грибов

Состав: *200 г корня сельдерея, 3 картофелины, 200 г свежих грибов, 3 яйца, 100 г майонеза, зелень, соль, перец.*

Отваренные сельдерей, картофель и яйца нарезать ломтиками, а отваренные грибы — соломкой. Все перемешать и заправить майонезом, солью, перцем, посыпать зеленью.

Салат «Королевский»

Состав: *6 яиц, 1 крупная луковица, 2–3 яблока, 150 г твердого сыра (можно сухого), полстакана орехов и 200 г майонеза.*

Яйца отварить, лук нарезать кольцами и залить на 5–10 минут слабым раствором уксуса, затем слить и отжать. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сыр — на мелкой. Орехи измельчить.

Салат готовится сразу в той же посуде, в которой потом подается на стол, лучше всего в большой тарелке или на небольшом блюде. Вниз положить слой яиц, нарезанных кружочками, затем аккуратно разложить кольца лука, насыпать тертый сыр, на него — яблоки и сверху — орехи. Залить майонезом, не перемешивая. Дать постоять 2–3 часа, чтобы стал сочным. На тарелки раскладывать слоями, как торт.

Сельдерей с орехами

Состав: *200 г зелени сельдерея, 1 некрупное яблоко, 50 г орехов, 100 г сметаны, сахар по вкусу.*

Сельдерей натереть на мелкой, а яблоко — на крупной терке. Заправить сметаной с сахаром, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковороде.

Салат из креветок

Состав: *300 г креветок, 1 шт. салатного сельдерея, 1 яблоко, 100 г кочанного салата, 100 г майонеза, 1 болгарский перец.*

Креветки сварить и очистить. Сельдерей и яблоко нарезать соломкой длиной 2–3 см. Все сложить в миску. Перед подачей смешать подготовленные продукты с легким майонезом.

Выложить в салатницу на листья кочанного салата. Украсить

полосками болгарского перца.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Состав: *400 г креветок, 6–8 помидоров, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. л. молотых сухарей, майонез.*

Замороженные креветки оттаять (лучше всего медленное оттаивание в холодильнике), промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды — 1 ст. л. соли) и варить 3–4 минуты с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом. Промыть крепкие помидоры, вырезать из них часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, сверху смазать майонезом. Запечь в не слишком горячей духовке, чтобы помидоры не пережарились.

Подать горячими в той же посуде, в которой запекались.

Салат из морепродуктов «Медовый месяц»

Состав: *200 г морского коктейля (смесь мидий, креветок и осьминогов), 5 перепелиных яиц, 2 помидора, 1 пучок петрушки, соус тартар или майонез, 1 лимон, соль, приправа для морепродуктов, 1–2 лавровых листа.*

В кипящую воду всыпать соль, приправу для морепродуктов, положить лавровый лист и выжать сок из лимона. Засыпать морской коктейль и варить 5 минут. Вытащить морепродукты, положить в салатницу, добавить половинки сваренных вкрутую перепелиных яиц, кусочки помидоров, посыпать сверху рубленой зеленью петрушки и заправить соусом тартар или майонезом.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: *2 морковки, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. толченых ядер грецких орехов.*

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рубленными орехами.

Салат из шпината с орехами

Состав: *300 г шпината, 50 г грецких орехов, 30 мл уксуса, 50 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль.*

Молодой шпинат очистить от стеблей, подержать в холодной

воде 10–15 минут, обдать кипятком, отжать, мелко нарезать. Орехи измельчить и смешать с растительным маслом, соль и сахар растворить в уксусе. Смешать уксус и масло, залить заправкой шпинат и перемешать.

Салат из шпината с кунжутом

Состав: *300 г шпината, 50 г кунжута, свежая зелень; для заправки: 50 мл оливкового масла, сок половины лимона, щепотка карри или шафрана, соль, перец.*

Вымыть и тщательно обсушить шпинат. Приготовить заправку, смешав оливковое масло с соком лимона, карри или шафраном, солью и перцем.

Разложить листья шпината на блюде, насыпать зерна кунжута, залить заправкой и украсить нарезанной зеленью.

Салат из морской капусты

Состав: *1 банка морской капусты, 1 луковица, 1 вареная морковка, 1 ст. л. растительного масла.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат с кунжутом

Состав: *1 ст. л. зерен кунжута, 3 ст. л. творога, 1 ч. л. мелко нарезанных листьев мяты, 1 огурец, 2 ст. л. сметаны, 4 листа салата, соль.*

Огурец мелко порезать и смешать с кунжутом, творогом, мятой и сметаной. Посолить. На листья салата разложить получившуюся смесь.

Щи из свежей капусты

Состав: *500 г мяса, 500 г свежей капусты, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. масла, 2 помидора, 3 картофелины, 3 ст. л. муки, лавровый лист, перец, соль.*

Поставить варить мясной бульон. Через 1,5–2 часа мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить предварительно поджаренные морковку и лук, нарезанное на куски мясо, нашинкованную капусту и варить 30–40 минут. За 5–10 минут до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.

Щи можно варить с добавлением картофеля и свежих помидоров. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 10–15 минут после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами. Муку можно добавить в обжариваемые лук и морковь.

Щи зеленые

Состав: *500 г мяса, 500 г шпината, 200 г щавеля, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, лавровый лист, перец, соль.*

Шпинат перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Репу, корень петрушки и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить прямо в кастрюле с маслом, добавить к ним муку и продолжать жарение еще 1–2 минуты. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить в щи листики щавеля, посолить. К зеленым щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

Борщ

Состав: *500 г мяса, 2 средние свеклы, 200 г свежей капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 репа, 2 морковки, 2 луковицы, 2 ст. л. томата-пюре или 1 большой помидор, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, лавровый лист, перец, соль. По желанию: 3 картофелины, 2 помидора.*

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или добавить 1–2 столовые ложки масла), закрыть крышкой и поставить тушиться. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, прибавляя, если нужно, немного бульона или воды. Через 15–20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 минут. Затем овощи залить бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в борщ положить сметану.

Можно в борщ также добавить картофель в целом виде или нарезанный дольками, а также свежие помидоры, которые

нарезают и кладут в кастрюлю за 5–10 минут до окончания варки.

Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Для этого одну свеклу нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса и поставить на 10–15 минут на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

Рассольник

Состав: *1–2 говяжьи почки, 2 огурца, 2 корня петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 4 картофелины, 2 ст. л. масла, 100 г щавеля или салата.*

С почки снять жир и пленки, разрезать ее на 3–4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почку еще раз промыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1–1,5 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать соломкой и поджарить на масле прямо в кастрюле. Потом кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить процеженным бульоном и варить полчаса. За 5–10 минут до окончания варки в рассольник добавить процеженный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль по вкусу.

При подаче к столу в тарелки разложить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп.

Рассольник рыбный с фрикадельками

Состав: *500 г мелкой рыбы (для бульона), 2 соленых огурца, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 3–4 картофелины, 100 г перловой крупы, 2 ст. л. масла. Для фрикаделек: 200 г рыбного филе, 2 ломтика белого хлеба (мякиша), 100 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла.*

Поставить варить рыбный бульон, одновременно перловую крупу положить в маленькую кастрюлю, залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню для набухания. Когда бульон будет готов, процедить, положить в него перловую крупу и варить на слабом огне. Затем добавить картофель, нарезанный дольками, соленые огурцы, слегка поджаренные с маслом коренья и лук-порей, все посолить. За 5 минут до окончания варки в рассольник опустить маленькие фрикадельки.

Для фрикаделек рыбное филе без кожи пропустить через

мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и поперчить. Можно еще раз все прокрутить через мясорубку. Потом в фарш вмешать размягченное сливочное масло и скатать маленькие фрикадельки, которые и опустить в рассольник перед концом варки.

Можно положить в рассольник ломтики свежих помидоров и, по вкусу, добавить процеженный огуречный рассол.

При подаче на стол посыпать рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

Чихиртма из баранины

Состав: *500 г баранины, 2 луковицы, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, шафран на кончике ножа, 2 ст. л. виноградного уксуса, кинза.*

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3–4 куска на порцию), положить в кастрюлю и поставить варить, снимая появляющуюся пену. Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. В бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть. Отдельно вскипятить уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед самой подачей к столу яичные желтки взбить, смешать с парой ложек бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

Шурпа

Состав: *500 г говядины, 5 картофелин, 2 луковицы, 2 морковки, 2 ст. л. томат-пюре, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Сварить мясной бульон. Лук нарезать соломкой и поджарить на масле. Отваренное мясо нарезать кусочками весом 25–30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и все вместе обжаривать 5–6 минут. Потом всю массу переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Тогда уже положить картофель, нарезанный дольками, посолить, поперчить и варить 15–20 минут.

Бозбаш

Состав: *500 г баранины, 1 стакан лущеного гороха, 4 картофелины, 2 яблока, 2 луковицы, 2 ст. л. томат-пюре, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Промытую баранину нарезать на небольшие кусочки (весом 30–40 г), положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и под крышкой варить на слабом огне, снимая пену. В другой кастрюле поставить вариться на медленном огне горох, залив его 2–3 стаканами холодной воды. Мелко нарезать и обжарить на масле лук, картофель нарезать дольками. Примерно через 1–1,5 часа в горох переложить отваренную баранину, отделив все мелкие косточки. Потом влить процеженный бульон, добавить поджаренный лук, нарезанный картофель и яблоки, томат-пюре, посолить и поперчить и, накрыв крышкой, тушить 20–25 минут. Подавать посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Французский суп со шпинатом и спаржей

Состав: *50 г сливочного масла, 500 г лука-порея, 1 луковица, 2 л воды, 3 крупные картофелины, 2 морковки, 500 г свежей спаржи, 1/3 стакана длиннозерного белого риса, 250 г шпината, 1 стакан жирных сливок, соль.*

Растопить сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавить в него мелко нарезанный лук-порей и репчатый лук и тушить до готовности. В кастрюлю налить воду, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанную полосками или натертую морковь, порезанную кусочками по 3 см спаржу и рис. Посолить, довести до кипения, убавить огонь и варить 30 минут, пока овощи и рис не станут мягкими. Добавить шпинат и жирные сливки и варить еще 5 минут на минимальном огне. Подавать сразу.

Суп из креветок

Состав: *250 г креветок, 1 помидор, 2 зубчика чеснока, 2–3 лавровых листа, веточка укропа, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. риса, 1 ст. л. томатной пасты, пучок кинзы, перец, соль.*

Креветки очистить, положить их в кастрюлю. Добавить нарезанный дольками помидор, чеснок, лавровый лист и укроп, 1 л воды и поставить на огонь. Обжарить мелко нарезанный лук в растительном масле и положить в суп. Добавить томатную пасту, предварительно разведенную 2 столовыми ложками отвара, затем рис и мелко нарезанную кинзу. Посолить, поперчить и варить.

Если надо, добавить горячую воду (в зависимости от количества порций).

Суп картофельный со свежими грибами

Состав: *500 г грибов, 5 средних картофелин, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 ст. л. масла, лавровый лист, соль, перец.*

Свежие грибы очистить и промыть. Ножки отрезать, изрубить и поджарить на масле. Отдельно поджарить сельдерей, морковку и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить 40 минут. После этого в кастрюлю добавить нарезанный кубиками картофель, поджаренные ножки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20–25 минут. При подаче в тарелки добавить сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

При желании в суп при варке можно добавить манную крупу для густоты.

Суп-пюре из фасоли с грибами

Состав: *500 г белой фасоли, 100 мл сливок, грибной бульон, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г свежего зеленого горошка, 100 г свежих грибов, соль.*

Сухую фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на ночь. Воду слить, фасоль промыть, еще раз залить водой и варить до готовности в подсоленной воде, после чего протереть через сито вместе с отваром. Заправить маслом и сливками, посолить, положить зеленый горошек, предварительно отваренный, и свежие грибы, отваренные и нарезанные кубиками, разбавить грибным бульоном до желаемой консистенции.

Грибная похлебка

Состав: *500 г свежих грибов, 100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины.*

Для похлебки отдельно сварить грибы и отдельно — перловую крупу. Затем перловку положить в грибной бульон, добавить обжаренный в масле лук, мелко нарезанную морковь, картофель кубиками и варить до готовности. В последние минуты варки положить нарезанные дольками отваренные грибы.

Грибной суп на мясном бульоне

Состав: *4 стакана мясного или куриного бульона, 100 г грибов, 2 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 помидор, 1 луковица, 1 соленый огурец, немного вермишели, зелень укропа и петрушки.*

Довести до кипения бульон, добавить мелко нарезанный лук, а через 10 минут нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы и огурец. В конце варки заправить суп очищенным от кожуры и нарезанным помидором, укропом, петрушкой.

Суп из шпината

Состав: *2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 500 г шпината, соль, 2 ст. л. сметаны или простокваши, тертый сыр, белые гренки.*

Поджарить до золотистого оттенка муку на растительном масле, залить теплой водой и варить, помешивая, пока вода не закипит, после чего положить очищенный, промытый и нарезанный шпинат. Тушить, не накрывая кастрюлю крышкой, около 20 минут, затем посолить и заправить сметаной или простоквашей. При подаче на стол посыпать суп тертым сыром и положить в каждую тарелку гренки.

Суп овощной со спаржей

Состав: *1 стебель лука-порея, 1 морковка, 1 корень петрушки, 100 г спаржи, 100 г цветной капусты, салат, щавель, зелень укропа и петрушки, соль и специи по вкусу.*

Нарезать и обжарить в сливочном масле лук-порей, морковь, корень петрушки. Нашинкованную спаржу и разобранную цветную капусту положить в воду, довести до кипения и варить до готовности. Минуты за 3 до окончания варки добавить в суп поджарку и вслед за ней — нашинкованный салат, щавель, укроп и петрушку.

Говядина тушеная с луком и картофелем

Состав: *500 г мяса, 5 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. масла, соль, перец, 1 лавровый лист, 2 гвоздички, 5 горошин черного перца.*

Мясо без костей обмыть, нарезать средними кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо переложить в кастрюлю, а на сковороду, где жарилось мясо, влить

1 стакан воды, вскипятить и вылить в кастрюлю с мясом, добавить туда еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушиться на слабый огонь на 2–2,5 часа. Отдельно поджарить нарезанный лук, поджарить крупными дольками картофель. В тушеное мясо выложить лук и картофель, лавровый лист, гвоздику и перец горошком и продолжить тушение еще полчаса.

Солянка по-грузински

Состав: *500 г мяса, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 ст. л. томат-пюре, 1 зубчик чеснока, 50 мл виноградного вина, 3 ст. л. масла, несколько ложек мясного бульона или воды, соль.*

Мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный лук и обжарить в масле на разогретой сковороде. Потом переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, чеснок, посолить, влить вино и 2–3 столовые ложки мясного бульона и тушить под крышкой 30–40 минут.

Бифштекс

Состав: *500 г мяса, соль, перец, 2 ст. л. масла.*

Говяжью вырезку обмыть, очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100 г, слегка отбить, посолить и поперчить, положить на сильно разогретую с маслом сковороду и жарить с обеих сторон до полной готовности (10–15 минут). Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир подать жареный картофель.

Шницель

Состав: *500 г свинины или телятины, 1 яйцо, половина стакана сухарей, лимонная цедра, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Мясо нарезать плоскими кусками поперек волокон. Каждый кусок отбить тяпкой, посолить, поперчить, обвалять во взбитом яйце, потом в сухарях. Положить на хорошо нагретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки. Готовые шницели выложить на блюдо и полить маслом, в котором предварительно слегка обжарить мелко нашинкованную и ошпаренную лимонную цедру.

Мясо с грибами

Состав: *500 г говядины, 300 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков), 100 мл томатной пасты, 2 луковицы, 2 болгарских перца, лавровый лист, соль.*

Обжарить или тушить мясо достаточно крупными кусками и добавить томатную пасту или порезанные свежие помидоры без кожицы, обжаренный в масле лук, нарезанные грибы и болгарский сладкий перец. Подлить воды, положить лавровый лист, соль. Тушить до полной мягкости мяса под крышкой на слабом огне.

Мясо с грибами и помидорами

Состав: *500 г телятины, свинины или баранины, 200 г свежих грибов (можно шампиньоны), 3 помидора, 100 мл томатного соуса или кетчупа, 2 зубчика чеснока, соль.*

Мясо промыть, очистить от сухожилий, нарезать ломтиками, по два на порцию, и отбить тяпкой. Отбитые ломтики посолить, положить на сковороду с разогретым маслом и жарить с обеих сторон до готовности (8–10 минут). Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. Помидоры разрезать пополам, посолить и тоже поджарить на масле. При подаче на стол положить мясо на блюдо, сверху разложить грибы и помидоры и все залить томатным соусом, приправленным мелко нарубленным чесноком.

Рагу из баранины

Состав: *500 г баранины, 4 картофелины, 2 морковки, 1 корень петрушки, 1 репа, 1 луковица, 2 ст. л. томат-пюре, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. муки, 3 стакана мясного бульона или воды, 2 лавровых листа, 6–8 горошин перца.*

Мясо нарезать на куски, посолить и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарки всыпать муку и перемешать. Потом мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, горячий бульон и поставить тушить на маленький огонь. Через 1,5–2 часа (в молодую баранину — через 40–50 минут) добавить нарезанные и поджаренные овощи: морковь, корень петрушки, лук, репу, картофель. Тогда же положить лавровый лист, перец горошком и вновь поставить тушить на 30 минут.

Баранина с фасолью

Состав: *500 г баранины, 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 помидора, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Нарезанную небольшими кусками баранину посолить, поперчить, обжарить на масле, переложить в неглубокую кастрюлю, добавить предварительно замоченную фасоль, 2,5–3 стакана воды и варить около часа. Затем добавить обжаренный лук, нарезанные помидоры и тушить 30–40 минут.

Баранина, тушенная с овощами

Состав: *500 г баранины, 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 1 репа, 200 г капусты, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 4–5 гвоздичек.*

Баранину нарезать небольшими кусками и, не удаляя костей, сложить в кастрюлю и залить 2–3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Как только вода закипит, добавить картофелины, соль и варить 1 час.

После этого баранину переложить в неглубокую кастрюлю, на куски мяса выложить очищенную и промытую капусту, нарезанные кубиками морковь, лук, репу, добавить лавровый лист, перец и гвоздику. Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь сито, соединить с процеженным бульоном, которым залить мясо и овощи, и поставить варить на слабый огонь на 30–40 минут.

Кислое жаркое по-рейнски

Состав: *2 л красного сухого вина, 125 мл красного винного уксуса, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 2 луковицы, несколько зерен черного перца, 2–3 лавровых листа, 4 ягоды можжевельника, 2 зерна жгучего перца, 2 кг говядины, 30 г свиного смальца, 100 г черного кислого хлеба или медовых пряников, 1 пригоршня изюма, 125 мл овощного бульона, соль.*

Смешать вино и уксус. Корни петрушки и сельдерея, морковку вымыть, почистить, мелко нарезать. Лук очистить и разрезать пополам. Добавить перечные зерна, лавровый лист и можжевельник в вино-уксусную смесь. Положить мясо в этот маринад, чтобы поверхность была полностью покрыта жидкостью, и оставить в прохладном месте на 3 дня. В день приготовления вынуть мясо из маринада, просушить и натереть солью. Разогреть смалец и со всех сторон обжарить мясо до румяной корочки. Затем влить в сковороду немного маринада. Тушить мясо 45 минут. Остальной маринад смешать с овощным бульоном в соотношении 1:1 и эту смесь постоянно подливать к мясу. Через 45 минут добавить измельченный хлеб или пряники, с которых предварительно снять глазурь и разломать на кусочки, и тушить

дальше на малом огне 30 минут. Периодически поливать мясо соком, выделившимся при жарке. Готовое жаркое вынуть из жаровни и сохранять в теплом месте. Соус протереть через сито, добавить изюм и проварить до загустения. Мясо нарезать на порционные ломти, соус подать отдельно.

Печенка в сметане

Состав: *500 г печенки, 100 мл сметаны, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, 1 стакан мясного бульона (можно воды), соль, зелень петрушки.*

Печенку обмыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и мясной бульон или воду. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Чахохбили из кур

Состав: *500 г курицы, 2 луковицы, 2 ст. л. томат-пюре, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. вина (портвейн, мадера), 100 мл бульона, 2–3 ст. л. масла, 3 помидора, соль.*

Тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. После этого в кастрюлю положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино, бульон, соль; кастрюлю закрыть крышкой и тушить 1,5 часа на слабом огне. Перед окончанием тушения положить нарезанные дольками помидоры.

Плов с курицей, замаринованной в простокваше

Состав: *2 чашки риса, небольшая курица, 1 ч. л. размельченных семян кинзы, 2 чашки простокваши, растительное масло, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, шафрана, 2 ст. л. теплого молока, 2 ст. л. любых орехов, соль.*

Курицу вымыть и разрезать на кусочки. Смешать и растереть в пасту, добавив простоквашу, семена кинзы и соль и в этой смеси замариновать курицу. Поджарить в масле лук и чеснок до

золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить туда замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким. Рис отварить и смешать с курицей. Можно дополнительно добавить обжаренные в двух столовых ложках масла лук и чеснок.

Пожарские котлеты

Состав: *700 г куриного филе, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 2 ст. л. сухарей, 4–5 ст. л. масла, соль.*

Куриное мясо (можно вместе с кожей) пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно вымешать. Полученный фарш разделать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Котлеты обжаривать на масле 4–5 минут, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. После этого сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовку или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Треска с картофелем и луком

Состав: *750 г трески, 2 луковицы, 5 картофелин, 3 помидора, 4 ст. л. масла, перец, соль, зелень.*

Нарезанный тонкими ломтиками лук слегка поджарить в масле на сковороде. На эту же сковороду положить подготовленные и посоленные куски рыбы, покрыть ломтиками помидоров, подлить 3–4 столовые ложки воды, помидоры посолить и поперчить и уложить вокруг рыбы кружочки жареного картофеля. Сверху полить маслом, накрыть сковороду крышкой и поставить в духовку на 20–30 минут.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Камбала в красном вине

Состав: *500 г камбалы, 1 стакан красного столового вина, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1 ст. л. муки, 5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. л. масла, соль, перец горошком, 4 гвоздички, лавровый лист. Для соуса: 1 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, 1 ч. л. лимонного сока.*

На дно кастрюли положить очищенные, промытые и нарезанные петрушку и лук, гвоздику, немного перца и лавровый

лист. Поверх разложить подготовленную и нарезанную на куски рыбу, посолить, залить красным вином и стаканом бульона (или воды). Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут. Когда рыба будет готова, бульон слить в другую кастрюлю и приготовить соус.

Эту кастрюлю с бульоном поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется около стакана. Прибавить к нему неполную столовую ложку муки, смешанную с таким же количеством сливочного масла, и, помешивая, кипятить еще 3–4 минуты. Полученный соус снять с огня, положить в него оставшийся кусочек сливочного масла и снова размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить. Если рыба будет вариться без вина, то в готовый соус добавить чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

При подаче куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным целым картофелем и полить соусом, процеженным сквозь сито.

Консервированный лосось в белом вине

Состав: *1 банка (350 г) консервов из лосося в собственном соку, 1 стакан белого столового вина, 200 г свежих грибов, 1 ст. л. муки, 200 г белого хлеба, 1 яйцо и 4 ст. л. сливочного масла.*

Рыбу из банки переложить в кастрюлю, прибавить отваренные грибы (лучше белые или шампиньоны), нарезанные ломтиками, залить соком из консервов и белым вином и, накрыв крышкой, прогреть в течение 5–6 минут. Выложить рыбу на подогретое блюдо. Бульон поставить на огонь, после закипания прибавить муку, смешанную со столовой ложкой масла, и помешивать, пока мука не соединится с бульоном, потом дать соусу прокипеть 3–5 минут. После этого снять соус с огня, прибавить сырой яичный желток, растертый с 2 столовыми ложками масла, размешать, посолить. При подаче залить рыбу приготовленным соусом и гарнировать ломтиками белого хлеба, поджаренными на масле. Можно также подать отварной картофель.

Карп, запеченный с грибами

1 кг карпа, 200 г. свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г. масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. муки, 100 г сыра тертого острого, 2 ст. л. сухарей панировочных.

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Срезать филе, положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы очистить от кожицы,

хорошо промыть, нарезать довольно крупными ломтиками, положить в кастрюльку, добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, 1/4 стакана воды и тушить до полной готовности. Рыбу покрыть отваренными грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на редкой терке и смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде на том же блюде.

Рыба фаршированная

Состав: *1 крупная рыба (щука, судак, лещ или карп весом 2–3 кг), 200 г белого хлеба, 3 луковицы, 2 свеклы, 3 моркови, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль.*

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности; удалить из головы жабры, промыть холодной водой и нарезать рыбу на куски. Из каждого куска вырезать мякоть, не повредив кожи. Для приготовления фарша вырезанную мякоть вместе с луком и хлебом, намоченным в воде и отжатым, пропустить через мясорубку. В фарш прибавить сырое яйцо, сахар, растительное масло, перец, соль и все тщательно перемешать. Фаршем заполнить куски рыбы в тех местах, где была вырезана мякоть, и сравнять ножом, смоченным в воде.

На дно кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу и морковь, а также тщательно промытую луковую шелуху. На них положить куски рыбы, на которые — еще слой овощей, потом опять рыбу и снова слой овощей. Все залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла их, и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить варить на слабый огонь на 1,5–2 часа с момента закипания. Во время варки необходимо следить, чтобы рыба и овощи не пригорели; верхний слой рыбы надо изредка поливать образовавшимся бульоном.

Перед подачей рыбу вместе с овощами переложить на блюдо, оставшийся бульон процедить и полить им рыбу.

Рыбные котлеты

Состав: *500 г филе судака, щуки или трески, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 3 ст. л. сухарей, 2 ст. л. масла, соль, перец.*

Рыбное филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем и пропустить еще раз через мясорубку. После этого в рыбную массу прибавить размягченное масло, хорошо перемешать, сделать котлеты и

обвалять их в сухарях. Поджаривать на разогретом масле 10–15 минут. При желании можно довести до готовности в духовке.

Тельное из рыбы

Состав: *500 г филе рыбы, 100 г белого хлеба, 100 мл молока, 3 ст. л. сухарей, 2 ст. л. масла, соль, перец. Для начинки: 1 луковица, 100 г свежих или соленых грибов, 2 яйца, зелень петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Для начинки лук тонко нарезать, поджарить в масле, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые грибы, размешать, снять с огня, положить мелко нашинкованные отваренные яйца, зелень петрушки, посолить и перемешать.

Из рыбного филе приготовить фарш, как для котлет (см. предыдущий рецепт). Сделать круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и склеить края в форме полумесяца. Тельное удобнее разделать на смоченной в воде салфетке или марле. После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалять в сухарях. Жарить так же, как и котлеты.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: *500 г рыбного филе, 5 картофелин, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сухарей, 3 ст. л. масла, соль, перец, лимонный сок, рыбный бульон или вода.*

Куски рыбы посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и уложить на смазанную маслом сковороду. Сверху рыбу засыпать дольками сырого картофеля, также дольки разложить по краям сковородки. Все посолить, присыпать мукой, залить рыбным бульоном или водой, сверху присыпать толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке 20–30 минут в зависимости от толщины слоя картофеля.

Если при запекании бульон выкипит, необходимо подлить еще немного бульона или кипяченой воды. Иногда в рецепт прибавляют поджаренный лук, который кладут на рыбу и засыпают картофелем.

Рыба, запеченная в сметане

Состав: *500 г филе, 5 картофелин, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. масла, соль, перец.*

Куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Отдельно поджарить белые грибы и картофель, нарезанный кружками. Рыбу уложить в глубокую сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Для соуса нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1–2 минуты и посолить. Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в духовку на 5–6 минут, чтобы она подрумянилась.

Крабы с яично-масляным соусом

Состав: *1 банка консервированных крабов (примерно 200 г), 3 картофелины, 100 мл белого столового вина; для соуса: 2 яйца, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, половина лимона, соль.*

Открыв банку, выложить крабов вместе с соком в кастрюлю, залить белым вином, накрыть крышкой и варить 5 минут. При подаче разложить крабов на блюде, вокруг положить отваренный картофель, крабов полить соком, в котором они варились.

Отдельно подать яично-масляный соус. Для его приготовления сварить вкрутую яйца, очистить и мелко нарезать. Разогреть сливочное масло, положить в него нарезанные яйца, нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, все перемешать.

Крабы, запеченные в молочном соусе

Состав: *1 банка крабов (примерно 200 г), 25 г тертого сыра, 200 г свежих грибов, 2 ст. л. масла; для соуса: 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока.*

Нарезать крабов кусочками, сложить в кастрюлю вместе с соком, прибавить туда же сваренные и нарезанные ломтиками грибы (белые, шампиньоны) и чайную ложку масла. Накрыв посуду крышкой, варить на слабом огне 5 минут. Затем выложить все на сковороду, предварительно смазанную маслом, и полить молочным соусом, смешанным с натертым сыром. Сверху посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовку подрумяниться на 5–6 минут.

Для приготовления соуса слегка обжарить муку с маслом, развести горячим молоком и прокипятить до однородной массы.

Запеченные устрицы

Состав: *6 крупных устриц (без раковин), 300 г воды, 1 луковица, 6 зерен душистого перца, 1 лавровый лист, соль, 1 ч. л. лимонного сока, 150 мл жирных сливок, 50 г тертого сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, 6–8 тонких ломтиков жирного бекона.*

Устрицы тщательно промыть и вытащить из них все «веревки», залить водой, добавить нашинкованный лук, душистый перец, соль и лимонный сок. Поставить кастрюлю на огонь, медленно довести до кипения и выключить плиту. Накрыть крышкой и оставить на 6–7 минут впитать аромат специй. Затем устриц вынуть, белую часть их разрезать на 2–3 кусочка, а розовую оставить целой. Положить в мелкое жаропрочное блюдо, залить сливками с солью и перцем. Посыпать сыром и сухарями и поставить на 15 минут в духовку, разогретую до +180 °С. Поджарить ломтики бекона, пока не станут хрустящими. Порезать и уложить сверху на готовое блюдо.

Помидоры, фаршированные мясом

Состав: *8 средних помидоров, 200 г мяса, 1/4 стакана риса, 1 луковица, 2–3 ст. л. масла, соль, 50 г натертого сыра.*

У помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целостности стенок. Подготовленные помидоры посолить внутри и наполнить фаршем. Для приготовления фарша мясо мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный поджаренный лук, соль. Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать в духовке 15–20 минут.

Шпинат, запеченный с яйцом

Состав: *500 г свежего шпината, 70 мл молока, 3–4 яйца, 2 ст. л. масла, соль.*

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в подсоленной воде, затем откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Котлеты из шпината

Состав: *0,5 кг шпината, 200 г крапивы, петрушка, 2 яйца, 3*

ст. л. муки, 100 г творога или брынзы.

Шпинат и крапиву проварить в подсоленной воде до закипания. Слить воду. Мелко порубить. Добавить зелень укропа и петрушки, отваренные яйца, муку, творог или брынзу. Вымесить и сформировать котлеты. Обвалять в сухарях, яйце и еще раз в сухарях. Жарить на хорошо разогретой сковороде.

Жареные грибы

Состав: *500 г свежих грибов, 3–4 ст. л. муки, 3 ст. л. масла, соль.*

Грибы очистить, промыть, ошпарить горячей водой, нарезать крупными ломтиками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. После этого посыпать мукой и еще раз прожарить. Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Грибы, жаренные с луком

Состав: *500 г свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. л. масла, соль.*

Очищенные грибы промыть, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить на масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Тушеные грибы

Состав: *500 г свежих грибов, 3 ст. л. масла, 3 ст. л. мясного или грибного бульона.*

Грибы очистить, промыть и вскипятить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с разогретым маслом, добавить бульон, накрыть крышкой и тушить полчаса.

При подаче на стол добавить рубленую зелень.

Грибы, тушеные в сливках

Состав: *500 г грибов, 1 стакан сливок, 1 ст. л. масла, соль, зелень петрушки или укропа, корица, гвоздика, перец, лавровый лист.*

Свежие грибы очистить, промыть и ошпарить, нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в кастрюлю и залить сливками. Веточки петрушки и укропа связать, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист (сделать так называемый «букет гарни»), и положить в кастрюлю,

в грибы. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячую духовку на 1 час. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

Грибная солянка

Состав: *500 г свежих грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. л. томат-пюре, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. масла, 50 мл столового уксуса, соль, лавровый лист, перец, панировочные сухари.*

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15–20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанный дольками огурец, сахар, соль, лавровый лист.

Грибы очистить, промыть и положить на 10–15 минут в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Переложить грибы в миску, а на той же сковороде поджарить лук и смешать с грибами, посолить и поперчить.

Половину тушеной капусты уложить слоем на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и покрыть оставшейся капустой. Посыпать капусту сухарями и сбрызнуть маслом, поставить сковороду в духовку на 15 минут.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

Голубцы с грибами и яйцами

Состав: *1 небольшой вилок капусты, 100 г свежих грибов, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 100 мл сметаны, зелень петрушки.*

Отварить капусту, затем нашинковать лук, поджарить его в масле, добавить шинкованные грибы и жарить еще 10–12 минут, после чего добавить рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделать голубцы, залить их сметаной и запечь.

Помидоры, фаршированные грибами

Состав: *6 помидоров, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ч. л. молотых сухарей, 100 мл сметаны. Для грибного фарша: 200 г свежих грибов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 6–8 веточек петрушки, чеснок, соль, молотый перец.*

Свежие грибы мелко порубить и поджарить в масле, добавив нарезанный лук. Затем добавить мякоть помидоров, выбранную ложечкой при подготовке к фаршированию, зелень петрушки, рубленый чеснок и тушить фарш до готовности. Начинить им помидоры, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать на стол, выложив на блюдо и залив сметаной.

Грибы, жаренные с кабачками и помидорами

Состав: *500 г свежих грибов, 500 г кабачка, 2 ст. л. муки, 80 г сливочного масла, 5 помидоров, 100 мл сметаны, перец, зелень петрушки, соль.*

Кабачок очистить и нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см, посолить, обвалять в муке и жарить до готовности. Очищенные белые грибы или шампиньоны положить в кипящую воду на 2–3 минуты, вынуть и откинуть на дуршлаг, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на масле, а затем протушить в сметане до готовности. Крупно нарезать помидоры, посолить и обжарить. При подаче выложить на тарелку кабачки, на них — грибы, а сверху — жареные помидоры. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

Баклажаны с грибами

Состав: *5 баклажанов, 500 г свежих грибов, 4 луковицы, 50 г масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. муки, соль.*

Баклажаны помыть, нарезать поперек ломтиками толщиной 1 см, посолить, оставить на 10–15 минут, затем промыть в холодной воде. Обвалять их в половине муки и слегка обжарить в масле. Нарезанный кружочками лук обжарить до золотистого цвета. Грибы почистить, промыть, крупно нарезать. На дно емкости выложить баклажаны, на них — грибы, затем — лук, снова баклажаны и т. д. Сверху должны быть баклажаны. Все залить сметаной, смешанной со второй половиной муки и солью. Посуду накрыть крышкой и запечь в духовке на среднем огне.

Крупеник из гречки

Состав: *1 стакан гречки, 200 г творога, 100 мл сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, соль, 2 ст. л. масла, 2 ст. л. сахара.*

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. Потом положить творог, протертый сквозь сито, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все хорошо

перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовку на 40–50 минут. Готовый крупеник полить маслом.

Гречневая каша с грибами и луком

Состав: *2 стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, соль, 3 ст. л. масла.*

Сухие грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды и оставить на 1,5 часа. Когда грибы набухнут, мелко их нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. Когда вода с грибами закипит, туда всыпать гречку и варить. Когда гречка сварится и каша загустеет, снять ее с огня, укутать полотенцем или одеялом и поставить доходить на 1,5 часа. Лук мелко нарезать и поджарить на масле. Потом лук добавить в кашу.

Плов с бараниной

Состав: *1,5 стакана риса, 500 г баранины, 2 луковицы, 2 граната средней величины, 100 г топленого масла, соль, перец.*

Баранину разрубить на небольшие куски, посолить и поперчить, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой до верха мяса, прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо, пока оно не сделается мягким.

Рис перед варкой промыть и замочить в теплой воде на час для набухания, потом откинуть на дуршлаг и отварить в подсоленной воде, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 минут.

При подаче на стол на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим рисом.

Гурийский плов

Состав: *2 стакана риса, 150 г изюма, 150 г меда, 100 г топленого масла.*

Рис перед варкой промыть и замочить в теплой воде на час для набухания, потом откинуть на дуршлаг и отварить в подсоленной воде, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 минут. При подаче на стол полить его сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить 10 минут.

Стручки фасоли с ореховым соусом

Состав: *500 г стручковой фасоли; для соуса: 100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 50 г зелени кинзы или петрушки, 50 мл уксуса, 1 зубчик чеснока.*

Стручки фасоли очистить от жилок, промыть в холодной воде, нарезать дольками и сварить в кипящей подсоленной воде (15–20 минут). Готовую фасоль откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, выложить фасоль в салатник или глубокую миску и залить подготовленным ореховым соусом. Для соуса грецкие орехи истолочь с чесноком и посолить, добавить мелко нарезанные лук и зелень кинзы (или петрушки), перемешать и развести уксусом.

Фасоль с орехами

Состав: *1 стакан фасоли, 50 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, соль.*

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить. В готовую фасоль добавить мелко нарезанный лук и дать закипеть. Грецкие орехи истолочь, добавить в фасоль, посолить и все хорошенько перемешать.

Чечевица, тушенная с копченой грудинкой

Состав: *1 стакан чечевицы, 150 г грудинки, 2 луковицы, 1 ст. л. томат-пюре, 1 стакан бульона или воды, соль, лавровый лист.*

Промытую чечевицу замочить в холодной воде на 3–4 часа, воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с

грудинкой. Чечевицу и обжаренную грудинку положить в кастрюлю, залить водой или бульоном, добавить томат-пюре, соль, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу полчаса.

Сырные крокеты

Состав: *200 г плавленого сыра, 2 яичных белка, 1 яичный желток, 3 ст. л. сухарей, 1 стакан сметаны, жир (для жарения).*

Взбить яичные белки. Натереть сыр и высыпать во взбитые белки. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы застыли. Желток слегка взбить вилкой и прибавить к нему 1 столовую ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить 1–2 минуты. Подавать со сметаной.

Печеные бананы с яичным соусом

Состав: *2 банана, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 5 ч. л. сахара, 1 ч. л. топленого сливочного масла, 1 ст. л. ликера, 1 ч. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. муки, корица.*

Бананы вымыть, очистить от кожуры, мякоть бананов разрезать вдоль на длинные ломтики.

2 чайные ложки сахара смешать с корицей. Яйца разбить, отделить желтки от белков. Растереть добела желтки с 3 чайными ложками сахара, а затем, разведя горячим молоком и добавив муку и ликер, тщательно перемешать. Приготовленный яичный соус прогреть на водяной бане до загустения. Длинные ломтики бананов выложить на сковороду, смазанную топленым сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в горячей духовке. Готовые запеченные бананы посыпать смесью сахара с корицей. Подавать горячими, яичный соус подать отдельно.

Творожный пудинг с орехами

Состав: *500 г творога, 5 яиц, 100 г сахара, 4 ст. л. молотых сухарей, 100 г изюма, 50 г орехов, цедра лимона или апельсина, 3 ст. л. сливочного масла.*

Орехи мелко нарубить, поджарить до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. л. сахара. В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, растопленное масло, яичные желтки, половину чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно вымешать. Затем смешать творожную массу с

сухарями, орехами, изюмом и аккуратно вмешать взбитые в густую пену яичные белки.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой на 3/4, закрыть крышкой и поместить на водяную баню. Варить пудинг примерно час. Пудинг готов, когда его масса будет равномерно упруго поднявшейся и будет отставать от краев формы.

Подают его горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

Творожный пудинг со шпинатом

Состав: *500 г творога, 1 стакан сметаны, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. масла, 250 г свежего шпината, 25 г сыра, соль.*

В протертый творог прибавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все хорошо перемешать и выбить деревянной лопаточкой. Шпинат перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Потом эту массу осторожно смешать со взбитыми в пену белками, переложить в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, смазать верх сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 25–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Ореховый пудинг

Состав: *150 г грецких орехов, 3 яйца, 250 г белого хлеба, 150 г сахара, 300 мл молока, 100 г сливочного масла.*

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить и пропустить через мясорубку или блендер. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Пудинг выпекать в духовке со средним жаром 30–40 минут. Готовый пудинг можно полить ванильным или другим сладким соусом.

Лимонное желе

Состав: *1 лимон, 1 стакан сахара, 25 г желатина, 3 стакана*

воды.

В кастрюлю влить воду, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и желатин, предварительно замоченный. Все время помешивая ложкой, сироп снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формы или вазочки.

Желе с красным вином

Состав: *1 стакан красного вина, 25 г желатина, 150 г сахара, 2 стакана воды, ванилин, лимонная кислота.*

В кастрюлю всыпать сахар, влить горячую воду, положить замоченный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения, влить вино, добавить немного ванилина и по вкусу разведенную лимонную кислоту. Горячий сироп процедить, слегка охладить и разлить в формочки.

При подаче желе можно украсить свежими или замороженными ягодами: клубникой, малиной, черешней, вишней, ломтиками апельсина.

Медовый мусс

Состав: *1 стакан меда, 4 яйца.*

Разбить яйца и отделить белки от желтков. Желтки растереть, постепенно прибавляя к ним мед, и потом проварить на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая. Сняв с огня, охладить. Яичные белки взбить в густую пену и соединить с проваренными желтками, после чего мусс переложить в блюдца или вазочки и охладить.

Вместо яичных белков можно в мусс положить 3/4 стакана взбитых сливок.

Печеные яблоки с вареньем

Состав: *10 яблок, 100 мл варенья.*

Яблоки промыть, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить на сковороду. Подлить 2–3 столовые ложки воды и поставить на 15–20 минут в духовку со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное,

клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В такое варенье можно добавить полстакана толченых сухарей или бисквитной крошки, мелко нарубленные грецкие орехи.

Ореховый крендель

Состав: *25 г сливочного масла, 5 яиц, 250 г орехов.*

Масло растереть в помадку и перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко истолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно вмешать в массу. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Ореховый корж

Состав: *50 г сливочного масла, 50 г творога, 50 г сахара, 4 яйца, 80 г орехов.*

Масло растереть с творогом и сахаром, затем постепенно прибавлять растертые желтки, истолченные орехи и взбитые белки. Выпекать в обмазанной маслом форме.

Шоколадное пирожное

Состав: *6 яиц, 120 г измельченных орехов, 50 г какао, 50 г сахара, взбитые сливки.*

Белки взбить с сахаром, потом смешать с измельченными орехами и какао. Массу выложить на обмазанный маслом лист слоем в 1 см, запечь в не очень горячей духовке. В теплом виде нарезать на ломтики. Положить один ломтик на другой и прослоить густо взбитыми сливками.

Джем для женщин

Состав: *300 г горного меда, 100 г корня имбиря.*

Нарезать корень на тонкие пластины и промыть несколько раз водой. Положить в кастрюлю, залить водой и варить 10 минут. Отвар слить (его можно использовать для имбирного чая), залить новой водой и проварить еще 10 минут, потом воду слить, налить новую и варить еще 10 минут. То есть всего варить три раза по 10 минут в трех водах. В четвертый раз варить имбирь 20 минут. Положить его на салфетку и оставить сушиться на несколько часов (можно на ночь). Потом нарезать его на маленькие кусочки, положить в кастрюлю с толстым дном, залить

медом и проварить 15 минут на слабом огне под крышкой. Так поступать три дня подряд. Джем готов.

Нострадамус рекомендовал его женщинам, чье «сексуальное безразличие не дает им получить или удовлетворить законный аппетит». Он рекомендовал съедать по 1 чайной ложке этого джема каждый день.

Фруктово-овощной напиток

Состав: *2 морковки, 300 г сельдерея, 1 большое яблоко.*

Нарезанные морковь и сельдерей пропустить через соковыжималку или натереть на терке и отжать сок. Яблоко очистить и отжать сок. Все смешать.

Кисель из меда

Состав: *500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. л. крахмала, 4–6 шт. гвоздики, 2–3 ч. л. лимонного сока, цедра одного лимона.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Зеленое молоко

Состав: *укроп, листья петрушки, сельдерей, зеленый лук, половина стакана кефира или простокваши, тертый мускатный орех по вкусу.*

Зелень мелко порубить и перемешать с кефиром или простоквашей. Добавить мускатный орех по вкусу. Смесь хорошо взбить, охладить. Употреблять по полстакана утром.

Чай из зверобоя с добавками

Состав: *2 ст. л. сухой травы зверобоя, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. коньяка, лед.*

Заварить зверобой двумя стаканами кипятка и настаивать час, затем процедить. Добавить мед и коньяк (можно ром или любой ликер). Охладить и подавать с кубиками льда.

Шалфейное вино для женщин

Состав: *1 л сухого красного вина, 80 г сухих листьев шалфея.*

Листья шалфея измельчить и добавить в вино. Настаивать 10 дней, принимать по ликерной рюмочке после еды 1 раз в день. Курс 21 день, можно сделать недельный перерыв и курс повторить.

Рецепты в мультиварке

Печеночный паштет

Состав: *300 г любой печенки, 1 луковица, 1 морковка, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, соль.*

Печенку промыть, нарезать на кусочки, очистить от жил. Морковь очистить и разрезать на несколько кусков. Готовить продукты лучше на пару. Для этого сложить печень и куски моркови на решетку, на решетку же положить хорошо вымытое яйцо, в мультиварку налить воду по инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 20 минут. Далее все вынуть, а в мультиварке обжарить на масле нарезанный лук в режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Жарить при открытой крышке, помешивая. Готовую печень, морковь, лук и очищенное яйцо прокрутить в мясорубке или взбить блендером в однородную массу, добавить сливочное масло, посолить и хорошо размешать.

Суп-пюре из говяжьей печени

Состав: *100 г печени, 100 г батона, 100 мл молока, 1 сырой желток, 1 л овощного или мясного бульона, 2 ч. л. сливочного масла.*

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясо рубку. Смешать печеночный фарш с булкой, за моченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить блендером. Готовый бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и про варить еще 10 минут.

Суп из говядины

Состав: *300 г говядины, 150 г свежемороженого горошка, 2 картофелины, 2 луковицы, соль, лавровый лист, специи по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковку очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковку обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут

или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист и специи.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Рыбный бульон с фрикадельками

Состав: *200 г рыбного филе, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, соль; для фрикаделек: 200 г рыбного филе, 2 кусочка булки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, соль.*

Филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей) порезать на кусочки, положить в мультиварку, залить горячей водой из расчета на 100 г рыбы — 1 стакан воды, добавить нарезанный корень петрушки, лук, соль. Поставить режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут.

Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу до ба вить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при режиме «Варка» или «Тушение» 10–15 минут.

Солянка

Состав: *500 г копченостей (сосиски, колбаса, окорок, грудинка и др.), 2 соленых огурца, 50 г черных маслин, 50 г томатной пасты, половина лимона, 1 луковица, 1 морковка, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, черный перец горошком.*

Лук и морковь очистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. В мультиварку налить пару ложек масла и обжаривать лук и морковь 10 минут в режиме «Выпечка». Потом добавить томатную пасту и жарить еще 10 минут, время от времени помешивая. Соленые огурцы нарезать кубиками и добавить в поджарку. По желанию можно влить туда же огуречный рассол (добавляет остроты). Количество зависит от вкуса и резкости рассола. Все тушить на тот же режиме еще 5 минут. Нарезать мясные продукты небольшими кубиками и выложить к овощам. Маслины без косточек порезать на колечки, лимон — дольками. Тоже добавить в суп. Залить все водой до

верхней отметки. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Харчо

Состав: *500 г мяса, 2 луковицы, 2 морковки, 2 болгарских перца, 2 помидора, 150 г риса, 3 картофелины, соль, специи по вкусу, 2 ст. л. растительного масла.*

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Лук, помидоры и болгарский перец помыть, очистить и мелко нарезать, морковь натереть на терке. Картофель почистить и нарезать средними кубиками. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку налить масло, выложить мясо и обжаривать 20 минут в режиме «Выпечка», затем последовательно каждые 5 минут добавлять лук, морковь, перец и помидоры. На этом режим «Выпечка» можно отключить. Добавить к поджарке рис и картофель, посолить, добавить специи по вкусу и залить все водой до верхней метки (можно и меньше — по желанию). Выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Борщ с курицей

Состав: *500 г курицы, 1 луковица, 1 морковка, 3 картофелины, 1 большая свекла, 1 маленький вилок капусты, 200 г стручковой или консервированной фасоли, соль, специи.*

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Капусту и лук нашинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль. Посолить, добавить специи по вкусу и лавровый лист. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару».

Рассольник с мясом

Состав: *300 г говядины, 2 небольших соленых огурца, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 200 г перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль.*

Морковь, лук, картофель помыть и очистить, лук нашинковать, морковь нарезать или натереть на терке, картофель нарезать дольками или кубиками. В мультиварку налить масло и

обжаривать лук и морковь 10–15 минут в режиме «Выпечка», потом к ним добавить томатную пасту и обжаривать еще 10 минут. Далее положить к обжарке нарезанное кусочками мясо, нарезанные соленые огурцы, картофель, перловку, все приправы (по вкусу), посолить. Налить горячую воду (можно 1,5 л, можно до верхней метки — зависит от планируемой густоты супа), включить режим «Тушение» на 2 часа.

Суп-пюре из чечевицы

Состав: *200 г чечевицы, 1 крупная морковка, 1 большая луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 л воды, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа — зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу.

Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Легкий суп со шпинатом

Состав: *200 г замороженного шпината, 2 картофелины, 1 лимон, 2 ч. л. сахара, 2 вареных яйца, зелень укропа, сметана, соль.*

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. В готовый суп выжать сок лимона, добавить сахар. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Сырный суп с манной крупой

Состав: *200 г овощей (сельдерей, морковь, зеленый горошек, цветная капуста и др.), 2 ст. л. манки, 1 л любого бульона, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 4 желтка, соль.*

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать.

Кочанчики цветной капусты можно разрезать на две части. В мультиварку положить половину масла, засыпать туда все овощи и обжаривать на режиме «Выпечка» 10–15 минут, несколько раз перемешивая. Добавить манку и минут 5 обжаривать с ней, не забывая мешать, чтобы не получилась корочка на дне. Потом залить бульоном, посолить и варить под крышкой в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Натереть сыр на крупной терке. Размешать его со сливочным маслом и сырыми желтками и эту смесь ввести в готовый суп, тщательно размешивая, чтобы она разошлась. Поставить суп на «Прогрев» на 10 минут или дать ему, горячему, настояться с закрытой крышкой в мультиварке полчаса.

Мясная подлива

Состав: *400 г свинины, 1 морковка, 1 луковица, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, соль.*

Мясо обмыть и нарезать на кусочки, морковь и лук очистить и нашинковать. Лук можно нарезать полукольцами, а морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло и выложить мясо. Выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и готовить 10 минут. Потом к мясу добавить лук и морковь, обжаривать еще минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарку томатную пасту, перемешать, дать потушиться еще минут 5 и всыпать муку. Хорошенько перемешать. Дать обжариться 5 минут, посолить, влить воду. Переключить режим на «Тушение» на 1 час.

Мясное пюре с белым соусом

Состав: *400 г говядины, 4 яйца, 2 стакана молока, 4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль.*

Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и взбить блендером до состояния пюре.

В мультиварке при открытой крышке обжарить муку в режиме «Тушение» 5 минут, помешивая силиконовой лопаткой, чтобы не пригорела. В принципе, если мука обжарится до светло-желтого цвета раньше, то время можно не выдерживать, а добавить половину сливочного масла, еще обжарить, постоянно помешивая, пока масло не впитается в муку, потом влить молоко, перемешивать постоянно и варить 5 минут. Соус готов.

Соединить мясной фарш, соус, сырые желтки, вторую половину сливочного масла, соль, вымешать. Взбить белок и

осторожно добавить к фаршу. Выложить в форму, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Котлеты

Состав: *400 г мяса, 1 луковица, 2 куска белого хлеба.*

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить и нарезать на несколько частей. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку вместе с луком. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты.

Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Фрикадельки под соусом

Состав: *500 г мясного фарша, 1 большая луковица, 2 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль; для соуса: 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. майонеза или сметаны, 100–150 мл воды, соль.*

К фаршу добавить мелко нарезанный или измельченный блендером лук. Вбить и размешать яйца, панировочные сухари, соль. Все хорошо перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Сформировать фрикадельки чуть больше грецкого ореха. Их можно обвалять в панировочных сухарях, чтобы они не слипались при готовке, особенно если их много и они будут укладываться в 2–3 слоя. Выложить фрикадельки в мультиварку.

Сразу же смешать все ингредиенты для соуса и залить им фрикадельки. Выставить режим «Тушение» на 45 минут.

Зельц

Состав: *1 кг свинины, 3 зубчика чеснока, 40 г желатина, 100 мл воды, черный перец горошком и лавровый лист, соль.*

Мясо разрезать на 4 части, выложить в мультиварку, посолить, налить полстакана воды и готовить в режиме «Тушение» 100 минут. Готовое мясо вынуть (бульон остается в мультиварке) и нарезать на маленькие кусочки. Потом сложить его обратно в мультиварку. Если бульон не будет покрывать мясо,

то можно добавить немного воды. Положить лавровый лист и перец горошком, мелко нарезанный или выдавленный через пресс чеснок. Развести желатин в холодной воде по инструкции и добавить к продуктам. Выставить режим «Тушение» на 50 минут. По окончании варки мясо должно немного остыть, из бульона можно вынуть лавровый лист и перец. Все остальное выложить в пластиковую бутылку с отрезанным горлышком и положить в холодильник до полного застывания (можно на ночь). Потом бутылку нужно разрезать, а зельц хранить в пакете в холодильнике.

Отбивные

Состав: *800 г вырезки, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 4 ст. л. муки, соль.*

Вырезку нарезать ломтиками поперек волокон толщиной 1–1,5 см. Каждый ломтик хорошо отбить. Можно это делать, положив мясо в полиэтиленовый пакет. Далее отбивные посолить и посыпать специями для мяса по вкусу. Очистить и раздавить чеснок, натереть мясо. Выложить ломти на тарелку и убрать в холодильник на 30 минут.

Яйца, сметану, щепотку соли взбить в однородную массу, потом добавить муку и еще раз перемешать. Кляр должен быть консистенции жидкой сметаны. Количество муки можно варьировать. Вынуть отбивные, опустить в кляр и положить в разогретую мультиварку. В ней должен быть включен режим «Выпечка». Жарить под закрытой крышкой по 10–15 минут с каждой стороны.

Бефстроганов в соусе

Состав: *500 г говядины, 1 морковка, 1 луковица, 200 мл сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 200 мл воды или бульона, соль.*

Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать ломтиками поперек волокон. Лук и морковку почистить, лук нашинковать, морковку натереть на терке. В мультиварку налить столовую ложку растительного масла, выложить лук и морковь и в режиме «Выпечка» обжаривать 10–15 минут (следить за овощами, возможно, понадобится меньше времени), потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, выложить туда же кусочки мяса и жарить еще 15 минут, периодически перемешивая, затем посолить. Залить водой (бульоном), закрыть крышку, установить режим «Тушение» на 1 час. Когда время пройдет, добавить

сметану, при необходимости досолить и тушить еще 30 минут (возможно, меньше, зависит от мяса).

Гуляш в белом соусе

Состав: *300 г свинины, 1 луковица, 1 морковка, 2 зубчика чеснока, соль; для соуса: 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. муки, 300 мл воды, соль и специи по вкусу.*

Мясо помыть и нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить и нашинковать. Если свинина постная, то в мультиварку налить пару ложек растительного масла, положить мясо и обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» минут 5, помешивая. Потом добавить лук и морковь и обжаривать еще столько же. За это время сделать соус: смешать сметану и майонез, посолить и добавить специи, хорошенько вмешать муку (можно сначала размешать ее в паре ложек воды, а потом влить в соус), добавить воду и все размешать до однородной массы. Вылить соус в поджарку, закрыть крышку мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» еще 20–30 минут.

Зразы с сыром

Состав: *500 г мясного фарша (можно взять и куриный), 2 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления, 50 г сыра, 1 зубчик чеснока (по желанию), 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

В фарш добавить овсяные хлопья и соль, хорошо перемешать. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с мелко нарубленным или пропущенным через чеснокодавилку чесноком. Из фарша сформировать лепешки, в центр положить по чайной ложке сыра, защипать края лепешки, чтобы получилась продолговатая котлетка. Обвалять зразы в муке или в панировочных сухарях, сложить в мультиварку, добавив в нее немного растительного масла, и выставить режим «Жарка» или «Выпечка». Если зразы из куриного фарша, то достаточно 15 минут с каждой стороны, если из другого мяса, то по 20 минут. После того, как зразы обжарятся, можно оставить мультиварку на режиме «Подогрев» на 15–20 минут, чтобы зразы «дошли».

Мясные рулетики с сыром

Состав: *400 г мяса, 100 г сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Мясо вымыть и нарезать на плоские куски, при

необходимости отбить (можно положить в пакет или сверху положить пищевую пленку, чтобы не было брызгов). Посолить, добавить специи по вкусу. Сыр натереть на терке. Можно к нему добавить мелко порубленный чеснок и зелень. Разложить мясо, на каждый кусок положить начинку, завернуть рулетиком. Можно закрепить зубочисткой или перевязать нитью. Обвалять рулетики в панировке. В мультиварку налить масло, положить рулетики, выставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Если рулеты залить бульоном или какой-нибудь другой заливкой, то можно использовать программу «Тушение» на 1 час.

Тушеное мясо с грибами и овощами

Состав: *500 г мяса, 1 морковка, 1 луковица, 3 картофелины, 200 г любой капусты, 100 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливок, соль.*

Мясо нарезать кусочками, при необходимости можно их немного отбить. Овощи очистить, картофель и морковь нарезать кубиками, капусту и лук нашинковать. В мультиварку налить масло, положить мясо и лук, сразу посолить. Включить режим «Выпечка» на 20 минут. Жарить под закрытой крышкой, временами помешивая. Потом добавить в поджарку морковь, картофель, капусту и шампиньоны. Поставить режим «Тушение» на 1 час. После этого добавить сливки и томатную пасту и тушить еще 1 час.

Свиная рулька с квашеной капустой

Состав: *1 свиная рулька, 800 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 морковки, 0,5 л пива, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. меда, 5 зубчиков чеснока, соль и специи по вкусу.*

Свиную рульку хорошо промыть, очистить. Очистить и нарезать крупными кусками лук и морковь. Выложить рульку в мультиварку вместе с луком и морковкой. Посолить и добавить специи (перец, лавровый лист, гвоздика, чеснок и др.). Выставить режим «Тушение» и тушить 80 минут. Готовую рульку вынуть. Смешать мед, соевый соус и бульон в равных частях, обмазать этим соусом рульку. Положить рульку в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжарить ее с обеих сторон до румяной корочки (минут 5–10). Затем добавить к рульке квашеную капусту и готовить в этом режиме еще 10–15 минут. В конце приготовления в чаше мультиварки не должно оставаться жидкости (от капусты). Можно открыть крышку и готовить несколько минут с открытой крышкой, чтобы жидкость

выпарилась.

Плов

Состав: *700 г мяса, 1 луковица, 2 морковки, 400 г риса басмати, 2 головки чеснока, пучок свежей петрушки, соль, специи, 2 ст. л. растительного масла.*

Мясо вымыть и нарезать на кусочки среднего размера. Очистить лук, чеснок и морковь. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке, а чеснок пропустить через пресс. В мультиварку налить немного масла и включить в режим «Плов», «Жарка» или «Выпечка». Выложить в нее мясо и лук и обжаривать 10–20 минут в зависимости от желаемой степени обжарки. Потом посолить и добавить специи по вкусу, перемешать. Добавить морковь и чеснок, жарить 5 минут, влить неполный стакан горячей воды и протушить еще 5 минут. Насыпать рис сверху мяса, не перемешивать, разровнять по поверхности. Слегка присолить рис, затем влить воду, чтобы она была на 2–3 пальца выше риса. Закрыть крышку, если мультиварка с клапаном, то закрыть и клапан. Включить режим «Плов», «Каша» или «Тушение» на 30 минут. После окончания программы в рис погрузить целую головку чеснока, очищенную от верхнего слоя шелухи. Закрыть мультиварку и включить на тот же режим еще на 15 минут, потом оставить в режиме «Подогрев» на полчаса.

Голубцы

Состав: *300 г фарша, 1 стакан вареного риса, 1 средний вилок капусты, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки или панировочных сухарей, 100 г сметаны, 100 г неострой томатной пасты, соль.*

Срезать утолщенные части в капустных листьях и опустить листья в несильно кипящую воду на несколько минут (в зависимости от толщины листьев). Выложить листья на дуршлаг и дать стечь воде. К фаршу добавить вареный рис, мелко нарезанный лук, посолить. Класть фарш на середину капустно го листа и заворачивать конвертиком. Обвалять голубцы в панировочных сухарях или в муке, выложить в мультиварку вместе со сливочным маслом и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка» или «Выпечка» до подрумянивания (минут 10). Затем смешать сметану с томатной пастой, залить этой смесью голубцы и готовить их в режиме «Тушение» от 40 минут до 1 часа в зависимости от вида мяса и жесткости капусты.

Холодец

Состав: *2 свиные ножки, 1,5 кг говядины с костями, 1,5 л воды, 3 лавровых листа, 1 морковка, 5–6 шт. черного перца горошком, чеснок и соль по вкусу.*

Свиные ножки тщательно отскоблить и промыть, замочить в холодной воде на 5 часов, затем воду слить и ножки промыть еще раз. Говядину вымыть, морковь очистить. В мультиварку уложить свиные ножки и говядину, добавить целую морковку, лавровый лист и перец. Налить в кастрюлю воду и готовить в режиме «Тушение» 6 часов. Потом мясо и ножки вынуть, остудить, отделить мясо от костей. Морковку выкинуть. Мясо нарезать на кусочки для холодца, разложить по формам. Бульон процедить через марлю и разлить по формам. Мелко нарезать чеснок, добавить в будущий холодец. Можно также добавить нарезанную вареную морковку, дольки яиц. Дать холодцу остыть до комнатной температуры, а потом убрать в холодильник до полного застывания.

Буженина

Состав: *1 кг свиной шейки, 50 мл растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец.*

Кусок мяса вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Потом его натереть солью, перцем, раздавленным в прессе чесноком, растительным маслом. Можно пробовать разные специи по желанию (разные виды перцев, зерна горчицы, сухая зелень, смеси специй и т. п.). Шейку положить в миску и поставить в холодильник на ночь (6–8 часов). Утром мясо переложить в мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 1 час или «Тушение» 2 часа. Во время приготовления мясо можно переворачивать. Можно сначала обжарить по 15 минут с разных сторон в режиме «Выпечка», а потом готовить на режиме «Тушение» 2 часа.

Тушеная печень

Состав: *700 г печени, 2 луковицы, 1 помидор, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 2 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать тонкими брусочками. Лук очистить и нарезать полукольцами, помидор — кусочками. Налить в мультиварку растительное масло, выложить печень и лук и обжаривать 15 минут на режиме «Выпечка», периодически помешивая. Затем

добавить муку, перемешать и жарить еще 5 минут. Добавить кусочки помидора и жарить еще 5 минут. В поджарку влить воду, положить сметану, посолить и добавить специи. Все перемешать и поставить режим «Тушение» на 1 час.

Жареная печень

Состав: *500 г печени, 1 яйцо, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать. Сложить ее в миску, туда же вбить яйцо, посолить, добавить специи по вкусу и все хорошенько перемешать. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка», налить растительное масло и обжарить печень до готовности (минут 10). При желании потом к печени можно добавить соевый соус и поставить на режим «Подогрев» на 30 минут.

Печень с овощами

Состав: *300 г печени, 2 луковицы, 2 морковки, 2 картофелины, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Лук, морковь и картофель помыть, почистить, нарезать кубиками. Печень вымыть, очистить от пленки, порезать кусочками. В мультиварку налить масло, положить овощи и печенку, поставить режим «Тушение»» на 1 час. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, порезать ломтиками и минут за 10 до конца программы добавить в блюдо. Тогда же его посолить и перемешать.

Курица по-английски

Состав: *1 курица (примерно 1 кг), 1 луковица, 550 мл молока (3 мультистакана), 1 ст. л. крахмала, 50 г сливочного масла, 1 болгарский перец, 200 г шампиньонов, соль и приправы по вкусу.*

Курицу нарезать на порционные куски или сразу купить какие-либо части курицы. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Лук очистить и нашинковать. Если шампиньоны целые, то помыть и нарезать. Можно купить упаковку порезанных. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить сливочное масло, положить куски курицы и обжаривать при открытой крышке до корочки со всех сторон. Потом добавить нарезанные шампиньоны, перемешать и жарить еще минут 10. Потом выложить перец и лук и жарить еще столько же. Посолить, добавить приправы. Вылить в поджарку 2 мультистакана молока

(350 мл), все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 30 минут, крышку закрыть. В оставшемся молоке размешать крахмал и за 5 минут до конца тушения вылить в мультиварку, все еще раз перемешать, крышку закрыть и оставить блюдо до конца программы.

Курица с рисом

Состав: *300 г куриного мяса, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 2 стакана бульона или воды, 2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, соль.*

Мясо нарезать небольшими кусками, рис промыть до чистой воды, лук очистить и нашинковать. В мультиварке растопить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Потом положить курицу и обжаривать еще минут 15. Добавить к поджарке рис, посолить, влить воду или бульон, можно добавить какие-нибудь специи по желанию. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. Можно ближе к концу программы проверить рис и курицу на готовность, может понадобиться меньше времени.

В готовое блюдо по желанию добавить томатную пасту, перемешать и дать настояться в режиме «Подогрев» еще минут 10–15.

Чечевица с курицей

Состав: *200 г коричневой чечевицы, 1 луковица, 500 г куриного филе, 1 болгарский перец, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана воды, соль и приправы по вкусу.*

Лук очистить и нашинковать, у перца удалить семена, нарезать его полосками, помидоры нарезать кубиками, куриное филе нарезать кусочками. В мультиварку налить масло и обжаривать лук 10 минут в режиме «Выпечка» или «Жарка», затем положить курятину и жарить еще 20 минут, иногда помешивая. После этого добавить помидор и болгарский перец, засыпать промытую чечевицу, посолить и добавить специи по вкусу, влить воду и все перемешать. Продолжать готовить на программе «Выпечка» или можно поставить «Тушение» на 1 час.

Рыбные котлеты

Состав: *500 г рыбного филе, 2 куска белого хлеба, 100 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Рыбу разделать на кусочки. Снять кожу, вынуть кости, фарш

пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке и отжатым. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать ее в виде котлет, уложить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воды по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Также можно котлеты пожарить. Тогда следует смазать чашу маслом, уложить туда котлеты, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и жарить по 15–20 минут с каждой стороны (зависит от мультиварки). В конце котлеты можно залить сметаной или каким-нибудь соусом и оставить на 15–20 минут в режиме «Подогрев», чтобы они пропитались.

Рыба со шпинатом

Состав: *500 г рыбы, 400 г шпината, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г сметаны, соль и специи (корица, имбирь, мускатный орех) по вкусу.*

Рыбу нарезать порционными кусочками, выложить в мультиварку, смазанную маслом. Шпинат промыть, нарезать и выложить на рыбу.

Молоко размешать со сметаной, солью и пряностями по вкусу, залить этой смесью рыбу. Выставить режим «Тушение» на 30–40 минут.

Запеченная рыба

Состав: *500 г рыбного филе, 6 картофелин, 100 г сыра, 2 помидора, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Филе нарезать на кусочки. Ломтики картофеля сложить в миску, добавить туда равные количества кетчупа и майонеза, посолить и аккуратно перемешать. В мультиварку налить масло, выложить все ломтики картофеля слоем. На него положить кусочки рыбы, посолить. Можно добавить какие-нибудь специи. На рыбу выложить нарезанный пластинами помидор. Смазать оставшимся майонезом и посыпать натертым сыром. Готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Рыба на пару и гарнир из риса

Состав: *500 г рыбного филе, 3 помидора, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 200 г сыра, соль и специи по вкусу, 300 г длиннозерного*

риса, 4 стакана воды.

Рис промыть до чистой воды, выложить в мультиварку, сразу посолить и налить воду. Поставить сверху корзинку для варки на пару, застелить ее фольгой, сделав несколько отверстий для выхода пара, и положить на фольгу кусочки рыбного филе. Лук нарезать кольцами, разложить на рыбе, потом смазать сметаной, посолить, можно добавить специи по вкусу. На сметану положить нарезанные кружочками помидоры, сверху присыпать натертым на терке сыром. Закрыть крышку, выставить режим «Гречка» или «Рис». Если рыба нежная, то корзинку с ней можно вынуть через 20 минут.

Рыба с картофелем

Состав: *500 г рыбного филе, 6 картофелин, 100 г сыра, 2 помидора, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кетчупа, специи для рыбы, соль.*

Филе нарезать небольшими кусочками, посыпать специями, посолить. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. В мультиварку налить масло, уложить картофель слоями, смазать его майонезом и кетчупом, можно посолить (по вкусу). Вторым слоем положить ломтики рыбы, далее — помидоры, сверху посыпать тертым сыром. Выставить режим «Выпечка» на 1 час.

Рыбные голубцы из пекинской капусты

Состав: *300 г рыбного филе, 1 кочан пекинской капусты, 1 яйцо, 1 луковица, 100 г сметаны, 100 г воды, 1 ст. л. муки, соль.*

Филе провернуть в мясорубке или очень мелко нарезать, добавить половину нашинкованного лука и сырое яйцо, посолить, хорошенько вымешать. Пекинскую капусту разобрать на листья, срезать нижнюю, утолщенную часть стебля. В каждый лист положить по ложке начинки, завернуть конвертиком. В мультиварку налить масло, положить голубцы и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» с открытой крышкой 5 минут, потом голубцы перевернуть, всыпать вторую часть лука, крышку закрыть и жарить еще 5 минут. В сметану вмешать муку, потом влить воду и размешать до однородной жидкости. Все это вылить в голубцы. Продолжать готовить на той же программе еще 10–15 минут.

Домашние шпроты

Состав: *1 кг мелкой рыбы (килька, сайра и т. п.), 10 ч. л. крупнолистового чая, 400 мл кипятка, 50 мл растительного масла, 1 ст. л. крупной соли, перец горошком черный и душистый, лавровый лист, гвоздика, 2 ст. л. соевого соуса (по желанию).*

Заварить чай в кипятке и дать настояться. Рыбу вымыть, удалить головы и внутренности. Сложить рыбу в мультиварку. Добавить все специи. Если добавлять соевый соус, то проверить на количество соли, чтобы не пересолить. Влить заварку, добавить растительное масло, аккуратно все помешать ложкой. Выставить режим «Медленноварка» или «Тушение/Томление» на 2 часа. Готовую рыбу обязательно охладить и только потом перекладывать, иначе она может разламываться.

Режим «Медленноварка» готовит при 80 градусах, можно подобрать похожий режим.

Шпинат с креветками и рисом

Состав: *100 г очищенных креветок, 150 г риса, 2 пучка шпината, 2 ст. л. 10 %-ных сливок, 1 ч. л. соевого соуса, 100 мл воды, 2 ст. л. оливкового масла, соль.*

В мультиварку налить масло и выложить креветки. Готовить 30 минут в режиме «Выпечка». Промыть и обсушить шпинат, мелко нарезать. Рис промыть до прозрачной воды. После окончания программы выложить к креветкам нарезанный шпинат и перемешать, сверху положить рис. Залить все сливками и соевым соусом. Его можно не использовать, а просто посолить блюдо. Долить воду, закрыть крышку и включить режим «Плов». Можно использовать режим «Тушение» на 1 час.

Макароны по-флотски

Состав: *200 г макарон из твердых сортов пшеницы, 200 г фарша, 2 луковицы, 1 морковка, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь в режиме «Выпечка» 10–15 минут, помешивая. Потом выложить фарш, перемешать, обжаривать еще 15 минут. Последними добавить макароны и залить горячей водой вровень с ними. Можно добавить еще столовую ложку сливочного масла. Тут же посолить, положить другие приправы по вкусу. Выставить программу «Плов» на 1 час.

Плов с овощами и грибами

Состав: *2 стакана риса, 1 луковица, 1 морковка, 100 г шампиньонов, 1 болгарский перец, 1 цуккини (или молодой кабачок), 100 г консервированной кукурузы, 1 головка чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.*

Лук нарезать колечками, морковь — соломкой. Перец очистить от плодоножки и семян, грибы нарезать пластиками. Перец и цуккини нарезать кубиками. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и заложить лук и морковь, обжаривать при открытой крышке 10–15 минут. Потом добавить нарезанные цуккини и болгарский перец и жарить еще минут 15–20, помешивая. Потом заложить грибы на 10 минут. После этого засыпать к овощам кукурузу, рис, посолить и добавить специи по вкусу. Налить воды столько, чтобы она была вровень с продуктами. Крышку закрыть и вместо режима «Выпечка» включить режим «Плов» (если он есть). В противном случае оставить режим «Выпечка» на 1 час. Потом в рис воткнуть зубчики чеснока и оставить плов еще минут на 15–20 в режиме «Подогрев».

Сырники с изюмом

Состав: *250 г творога, 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, полстакана изюма, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Изюм замочить на полчаса в кипятке, чтобы он стал мягким. В творог вмешать половину муки, сахар, яйца, соль, все взбить до однородной массы. Творожную массу разделать на лепешки, на середину каждой положить изюм, края лепешек защипать, чтобы изюм оказался внутри сырника, обвалять их в муке. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать сырники в режиме «Выпечка» по 15–20 минут с каждой стороны.

Подавать со сметаной.

Сырники по-киевски

Состав: *250 г творога, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. густого варенья (или джема), 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

К творогу добавить сахар, яйца, соль, муку, все хорошенько перемешать. Изюм распарить в кипятке и смешать с вареньем. Из творожной массы сформовать лепешки толщиной 5–7 мм, на них выложить варенье с изюмом, защипать края, чтобы начинка была внутри сырника. Смочить сырники в яйце и запанировать в сухарях. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать сырники в режиме «Выпечка» по 15–20 минут с каждой стороны.

Гренки

Состав: *4 ломтя батона, 30 г сливочного масла, 50 г сыра, 2 яйца, 100 мл молока.*

Если мультиварка хорошо прожаривает, то можно сделать французские гренки. Для этого яйца взбить с молоком, добавить соль. Ломти батона обмакнуть с двух сторон в смесь и выкладывать на разогретую поверхность в мультиварке с уже растопленным сливочным маслом. Режим «Жарка» или «Выпечка». Достаточно 2–3 минут с каждой стороны.

Если мультиварка не очень сильно поджаривает, то можно сделать гренки с сыром. Ломти хлеба с двух сторон намазать сливочным маслом, положить в разогретую мультиварку и так же обжаривать по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, а потом посыпать гренки натертым сыром и оставить в выключенной мультиварке с закрытой крышкой, чтобы сыр расплавился.

Гречневая каша

Состав: *80 г гречневой крупы, 500 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль.*

Гречку перебрать, промыть, выложить в мультиварку. Сразу же засыпать сахар, соль, по желанию добавить пару ложек сливочного масла. Влить молоко, все перемешать и готовить при закрытой крышке в режиме «Молочная каша». После сигнала кашу можно оставить на 10–15 минут в режиме «Подогрев», она станет более густая.

Гречка с мясом и грибами

Состав: *1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 1 луковица, 2 яйца, 200 г мясного фарша, 200 г шампиньонов, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, соль и приправы по вкусу.*

В мультиварку засыпать промытую гречку, залить водой (соотношение 1:2) и варить в режиме «Гречка» или «Крупа». Готовую гречку вынуть, остудить. Грибы промыть и нарезать пластинками, лук нашинковать. Яйца взбить вилкой, смешать со сметаной и мукой, посолить, можно добавить какие-то приправы, вылить массу в гречку и хорошенько перемешать. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее половину гречневой массы. На гречку положить фарш, немного посолить. На мясо выложить грибы и лук. Закрыть все второй половиной гречки. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут. После сигнала

запеканку можно оставить еще на какое-то время в мультиварке, чтобы она настоялась.

Гречка по-монастырски

Состав: *0,5 стакана гречневой крупы, 1 луковица, 500 г шампиньонов, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Лук нарезать полукольцами, грибы промыть и нарезать кубиками. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук минут 10, помешивая. Затем добавить грибы, а когда жидкость из них выпарится, посолить. Тогда же засыпать гречку, прожарить ее минуты 2–3, потом налить воды, выставить режим «Крупа» или «Гречка» и готовить 30 минут. Вода должна вся впитаться.

Овсянка

Состав: *1 стакан овса или хлопьев для длительной варки, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль.*

Если для этой каши взять хлопья быстрого приготовления, то на выходе получится киселеобразная субстанция.

Сахар можно класть по вкусу, можно заменить его медом или каким-нибудь джемом/вареньем. Мед и варенье добавляют в уже готовую кашу, причем мед — в достаточно остывшую, иначе он потеряет все свои полезные свойства.

Засыпать овсянку в чашу мультиварки, добавить соль, масло и залить молоком. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша». Для овсянки достаточно 40 минут. Если режим рассчитан на более длительное время, то программу можно отключить вручную. А можно оставить на полный цикл, каша будет более разваристая.

Овсяная каша с сухофруктами

Состав: *1 стакан овсяной крупы, 3 стакана молока, сухофрукты по вкусу, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль.*

Сухофрукты хорошенько промыть, можно замочить в кипятке на полчаса (или до остывания воды), чтобы они разбухли. В мультиварку высыпать крупу, добавить соль и сахар, а также сухофрукты. Все перемешать и залить холодным молоком. Выставить режим «Тушение» на 2 часа. Сливочное масло положить перед подачей на стол.

Сладкая запеканка из овсяных хлопьев

Состав: *150 г овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 3 ст. л. какао, 3 яйца, 0,5 стакана измельченных орехов.*

Хлопья залить горячим молоком. Масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить какао и орехи. Последними ввести набухшие хлопья (они должны впитать все молоко). Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в смазанную сливочным маслом мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. Возможно также готовить на пару в силиконовой миске или на фольге на решетке. Запекать 40–50 минут в режиме «Варка на пару».

Овсяные оладьи с яблоком

Состав: *1 стакан овсяной муки мелкого помола, 1 яйцо, сода на кончике ножа, 2 ст. л. сахара, 1 большое яблоко, 1 стакан кефира, 1 ч. л. ванильного сахара (по вкусу), 2 ст. л. растительного масла, соль.*

В овсяную муку добавить сахар, соду и ванильный сахар, соль. Вбить яйцо. Перемешать, тонкой струйкой, непрерывно размешивая, влить кефир. Всю массу оставить на 15 минут, чтобы овсянка разбухла. Яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке, прибавить к овсянке, размешать. Оставить минут на 5. Слепить оладьи. В мультиварку налить масло, выставить режим «Выпечка» и жарить оладьи до золотистой корочки с обеих сторон.

Сладкие овсяные котлеты на пару

Состав: *1 стакан овсяных хлопьев, не требующих варки, 2 стакана воды, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, соль.*

Хлопья залить кипятком и оставить на 5 минут под крышкой. Должна получиться густая каша. Немного ее остудить, добавить сахар (количество по вкусу), соль, два желтка и хорошо перемешать. Белки отдельно взбить в густую пену и аккуратно вмешать в массу. Слепить котлеты, положить их на решетку мультиварки, в чашу налить воду по инструкции и готовить котлеты в режиме «Варка на пару» 15 минут.

Овсяные блины

Состав: *1 стакан пшеничной муки, 1 стакан овсяной муки, 2*

стакана молока, 50 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 20 г дрожжей, соль.

Влить в миску чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку и, всыпав в молоко, хорошо размешать. Дать подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

Овсянка с добавками

Состав: *150 г овсяных хлопьев, 5 грецких орехов, 0,5 стакана изюма, 1 груша, 150 г сгущенного молока, 150 мл воды, 2 ст. л. сливочного масла, соль.*

Грушу очистить и нарезать дольками. Изюм хорошенько промыть, можно замочить в кипятке. Орехи крупно наломать. В мультиварку положить сливочное масло, выставить программу «Жарка» или «Выпечка» и обжарить грушу, помешивая, в течение 5 минут. Добавить изюм и орехи, перемешать, и обжаривать при постоянном помешивании еще 5 минут. Добавить овсяные хлопья, посолить, перемешать. Сразу же сгущенку размешать в воде, вылить в мультиварку, выставить режим «Тушение» и готовить 20–30 минут в зависимости от вида овсяных хлопьев.

Кукурузная каша с сухофруктами

Состав: *150 г кукурузной крупы, 2 стакана молока, 1 стакан воды, 70 г кураги (примерно 10 штук), 50 г изюма (примерно полстакана), 1 ст. л. сливочного масла, соль.*

Изюм и курагу хорошенько промыть, можно залить кипятком и подождать, пока он не остынет. Курагу нарезать. В мультиварку высыпать крупу, соль и сухофрукты, сразу положить сливочное масло. Перемешать, залить молоком и водой, выставить режим «Каша» на 60 минут или «Молочная каша».

При желании можно оставить еще на полчаса в режиме «Подогрев».

Глазированный изюм

Состав: *200 г шоколада, 200 г сгущенного молока без сахара, 200 г изюма.*

Изюм хорошенько промыть. Если он жесткий, то замочить его в кипятке и держать там, пока вода не остынет. Потом воду слить,

изюм обсушить (можно выложить на бумажное полотенце). Растопить в мультиварке на режиме с низкой температурой шоколад со сгущенным молоком, постоянно помешивая лопаткой. После того, как масса станет однородной, перелить ее в миску, добавить в смесь подготовленный изюм (можно и орехи), равномерно перемешать. Используя чайную ложку, выложить массу на пергамент, выложенный на твердую поверхность, и оставить до загустения.

Ореховое печенье

Состав: *2 стакана муки, 1 стакан сахара, 5 яиц, 2 стакана измельченных грецких орехов.*

Орехи пропустить через мясо рубку. Желтки растереть с сахаром и соединить с орехами. Добавить муку, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колечками сантиметровой толщины и уложить в мультиварку, смазанную маслом. Выпекать на режиме «Выпечка» 40 минут.

Печенье из овсяной муки

Состав: *1 стакан муки, 100 г овсяной крупы или хлопьев, 50 г сахара, 100 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, сода, соль.*

В миске смешать муку, овсяную крупу, сахар и щепотку соли. Добавить соду на кончике ножа. К подтаявшему сливочному маслу добавить взбитое яйцо, 2 ст. л. молока, размешать и соединить с мукой. Добавить остальное молоко из такого расчета, что полученная масса должна быть достаточно густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать рюмкой кружочки, положить в мультиварку, смазанную маслом, и готовить на режиме «Выпечка» 30–40 минут.

Овсяное печенье с изюмом и орехами

Состав: *80 г овсяных хлопьев, 100 г сахара, 100 г муки, 50 мл воды (или молока), 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. измельченных орехов, 1 ч. л. соды.*

Овсяные хлопья смешать с сахаром, добавить несколько ложек воды (или молока), чтобы смесь стала слегка влажной и могла набухнуть (хватит 30 минут). Изюм промыть. Если он твердый, то залить кипятком на полчаса, потом воду слить, изюму дать обсохнуть. В набухшие хлопья добавить растительное

масло, орехи и изюм. Все тщательно перемешать. Добавить гашеную уксусом соду, а потом подсыпать муку и замесить некрутое тесто. Мультиварку смазать сливочным маслом, делать печенье произвольной формы и укладывать на дно. Готовить на режиме «Выпечка» по 20 минут с каждой стороны.

Шоколадное печенье

Состав: *1 стакан сахарной пудры, 100 г шоколада, 4 белка, 2 ст. л. растворимого кофе.*

В миску положить белки, сахарную пудру, натертый шоколад, кофе. Массу размешивать до сильного загустения (до тех пор, пока не перестанет капать с ложечки). Полученную массу аккуратно выложить в смазанную маслом мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Можно в мультиварку положить промасленную бумагу, чтобы легче было вынимать печенье.

Шоколадная паста

Состав: *700 г сахара, 1 ч. л. растворимого кофе, 7 ст. л. какао, 9 ст. л. муки, 200 г сливочного масла, 1 л молока.*

В мультиварку положить сахар, кофе, какао и муку, перемешать, выставить режим «Выпечка» на 40 минут, влить молоко и нагревать, постоянно перемешивая силиконовой лопаткой. Масло нарезать кусочками и положить туда же, чтобы оно растворялось. Не прекращая помешивать, кипятить 5–7 минут. Густоту пасты можно регулировать количеством муки. Через 7 минут можно выключить мультиварку, немножко остудить пасту и переложить в банку или в емкость, в которой она будет подаваться.

Желе из абрикосов

Состав: *12 абрикосов, 1 стакан воды, 3 ст. л. сахара, 3 ч. л. желатина.*

Абрикосы вымыть, разрезать на 4 части и удалить косточки. Переложить абрикосы в мультиварку, добавить сахар, налить воду и варить 15 минут (программа «Суп»), постоянно помешивая. Затем абрикосы вынуть из компота, протереть через сито или взбить блендером, смешать с сиропом, в котором они варились. Желатин распустить в небольшом количестве холодной воды и влить, помешивая, в абрикосовое пюре. Желе остудить и поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания.

Яблочный мусс с желатином

Состав: *3 яблока, 100 г сахара, 1,5 стакана воды, 15 г желатина, 1,5 ч. л. лимонного сока.*

Яблоки хорошо вымыть и очистить от кожуры. В мультиварку налить воду, опустить кожуру и варить ее на режиме «Суп» 15–20 минут. Замочить желатин в холодной воде по инструкции на пакете. Отвар процедить через сито в миску, добавить в него сахар, размешать до полного растворения, потом добавить разбухший желатин и размешивать до полного его растворения, влить лимонный сок. Яблоки натереть на терке и опустить в немного охлажденный отвар, взбить миксером до густоты сметаны, затем мусс разлить в формы и охладить.

Шоколадный мусс

Состав: *100 г шоколада, 2 стакана молока, 1 стакан сливок, 100 г сахара, 4 яйца, 2 ч. л. желатина, 1 стакан воды.*

Замочить желатин в холодной воде. Шоколад натереть на терке, яйца растереть с сахаром. Шоколад и яйца соединить, добавить молоко, размешать и вылить в чашу мультиварки. Поставить режим «Тушение». Варить, помешивая, пока не получится гладкая, ровная масса. Добавить распущенный желатин, размешать, перелить в другую посуду из мультиварки, там масса будет остывать. В это время взбить миксером густые сливки. Когда шоколадная масса станет застывать, начать взбивать ее миксером, добавляя небольшими порциями взбитые сливки, и взбивать до тех пор, пока мусс не загустеет. Выложить его в форму, в которой он будет подаваться, и поставить в холодильник.

Бананово-шоколадный мусс

Состав: *2 банана, 1 ч. л. лимонного сока, 75 г горького шоколада, 100 мл молока.*

Бананы размять, добавить лимонный сок. Рас то пить шоколад в молоке в мультиварке на программе «Тушение», остудить и смешать с бананами. Охлаждать мусс в холодильнике несколько часов.

Шоколадный крем

Состав: *2 стакана молока, 100 г шоколада, 2 ст. л. манки, 2 ч. л. какао, 2 ст. л. сахара.*

В мультиварку вылить молоко, на режиме «Суп» довести до кипения и всыпать, помешивая, натертый шоколад, какао, сахар и манную крупу. Смесь кипятить при открытой крышке, помешивая, 20 минут. Вылить в фарфоровую чашку и остудить.

Шоколадные трюфели

Состав: *200 г шоколада, 100 мл сливок, 100 г сливочного масла, порошок какао или сахарная пудра для обваливания.*

Растопить шоколад на режиме с самой низкой температурой (выставить в «Мультиповаре» или использовать «Подогрев»), добавить к нему сливки и размешать. Прогреть, но до кипения не доводить. Смесь перелить в миску, взбить венчиком. Постепенно добавить масло и получившуюся массу поставить в холодильник на несколько часов, пока не затвердеет. Из этой массы скатать шарики, выложить на пергамент и по ста вить охлаждаться на час. Обвалять шарики в сахарной пудре или порошке какао.

Сгущенное молоко

Состав: *2 стакана молока, 2 стакана сахара, 2 стакана сухого молока.*

Все смешать, размешивая венчиком или миксером на низких оборотах (взбивать не надо) до полного растворения сахара. Перелить в мультиварку, выставить режим «Тушение» на 1 час. Если выставить время больше, то молоко будет темнее, с увеличением времени тушения получится вареная сгущенка.

Топленое молоко и ряженка

Состав: *1 л молока, 3 ст. л. сметаны.*

Налить молоко в чашу мультиварки, включить режим «Тушение» на 6 часов. В итоге получается топленое молоко.

Стакан молока из мультиварки отлить и в нем, теплом, не горячем, размешать сметану. Затем вернуть эту смесь в мультиварку. Чем больше жирность сметаны, тем гуще будет ряженка. Крышку закрыть и включить режим «Подогрев» на 30 минут. Потом режим выключить и все оставить в закрытой мультиварке на 6 часов.

Йогурт

Состав: *2 л молока средней жирности, 500 г 10 %-ных сливок, 1 баночка йогурта без добавок.*

Молоко залить в чашу мультиварки, добавить сливки. Включить программу «Суп» или «Тушение» и нагревать при открытой крышке, постоянно помешивая. Когда появятся пузырьки в молоке (то есть оно почти закипит), мультиварку выключить и молоко охладить до 40 °С. Добавить в теплое молоко йогурт из банки, перемешать, закрыть крышку и включить «Подогрев» на 1 час. Потом оставить будущий йогурт в выключенной мультиварке на 6 часов. Если его открыть через три часа, то он будет тоже йогурт, но жидкий, питьевой. Через 6 часов он станет густой. В готовый йогурт добавить сахар по вкусу или любые сладкие добавки.

Банановый коктейль

Состав: *500 мл молока, 2 банана, ваниль, 50 г шоколада.*

В чашу мультиварки налить молоко и добавить ваниль по вкусу (можно и другие специи). Подогреть молоко в режиме «Варка» или «Варка на пару». Бананы размять в пюре (можно блендером, можно и вилкой, если мягкие) и добавить к горячему молоку. Шоколад разломать на кусочки и тоже добавить к молоку, помешивать все, пока шоколад не разойдется. Кипятить не надо, коктейль переливать в кружку и можно пить.

Лимонад

Состав: *3 лимона, 2 апельсина, 1 стакан сахара, 4 л воды.*

В мультиварку высыпать сахар. Лимоны и апельсины вместе с кожурой (если она не очень жесткая) нарезать и выложить на сахар. Выставить режим «Тушение» на 40 минут. Потом влить в получившийся сироп воду (не обязательно 4 литра, сколько убирается в чашу) и оставить все под закрытой крышкой в режиме «Подогрев» на 30 минут.

В лимонад можно добавить мяту или другие травы и дать им настояться.